KHAWAS-E-ANDA
خواص انڈا
مؤلفین
حکیم حافظ طاہر محمود بٹ
حکیم عبدالرحمٰن کشمیری
عامر کتاب گھر ۲۰۷۵ کوچہ چیلان دریا گنج نئی دہلی ۲

خواص ہی خواص

کا

انسائیکلوپیڈیا

KHAWAS-E-ANDA

خواص انڈا

مؤلفین

حکیم حافظ طاہر محمود بٹ

حکیم عبدالرحمٰن کشمیری

معاونت

آغا اشرف

عامر کتاب گھر

2075، کوچہ چیلان، دریا گنج، نئی دہلی۔110002

نام کتاب .... خواص انڈا

مؤلف .... حکیم حافظ طاہر محمود بٹ

ایڈیشن ۱۹۹۹ء

تعداد ۶۰۰

مطبع .... ایس ایچ آفسیٹ پریس، نئی دہلی

قیمت .... ۱۵روپے Rs. 15/=

ISBN.--81-900582-7-4

-: ناشر :-

عامر کتاب گھر

2075، کوچہ چیلان، دریاگنج، نئی دہلی۔110002

فہرست مضامین

خواص انڈا

انڈے کا تعارف:

نام:- اردو انڈا عربی بیضہ
فارسی بیضہ انگریزی ایگ

ماہیت: اس جگہ انڈے سے ہماری مراد مرغی کا انڈا ہے۔ انڈا دودھ کی طرح ایک مکمل غذا ہے۔ ایک بہترین مقوی غذا ہے۔ اس میں وہ سب کچھ موجود ہے جو جسم کی ساخت اور اس کی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔

بہ نسبت پورے ابلے ہوئے انڈے کے آدھا ابلا ہوا نیم برشت انڈا زیادہ مفید ہے۔ کھولتے ہوئے پانی میں ڈیڑھ دو منٹ میں انڈا نیم برشت ہو جاتا ہے۔ اور اس طریقے سے یہ ہر مزاج اور طبیعت کے موافق ہوتا ہے۔

جریان و احتلام میں انڈے کا استعمال ممنوع ہے۔ کچا انڈا بالخصوص اور پکا ہوا انڈا بالعموم بکثرت استعمال کرنے سے ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے اور زیادہ ابلا ہوا یا گھی میں تلا ہوا انڈا ثقیل، قابض اور ہاضمے کے لیے مضر ہے۔

مزاج: گرم تر

افعال و منافع:- انڈا ایک غذا نما دوا ہے۔ یعنی غذا کے ذریعہ سے جسم کو دوا کا فائدہ پہنچاتا ہے۔

انڈا دق و سل کے مریض، قلتِ خون، ضعف باہ اور ضعف اعضائے رئیسہ و اعصاب کے لیے ایک مفید ترین زود اثر دوا ہے۔

انڈا قوت باصرہ اور دل و دماغ کی کمزوری دور کرنے کے لیے بے نظیر دوا ہے۔

اگر انڈا باقاعدہ استعمال کیا جائے تو بڑھاپے تک ضعف باہ کی شکایت پیدا نہیں ہوتی۔

انڈا مادہ منویہ اور شہوت کو بڑھاتا ہے۔

انڈا بقول ڈاکٹر میکنقاف دودھ سے زیادہ طاقت بخش ہے۔
نیم برشت یعنی آدھا ابلا ہوا انڈا نمک سلیمانی کے ساتھ صبح کے وقت ناشتہ میں روزانہ کھایا جائے تو لطیف مقوی غذا ہے۔
انڈا خونِ صالح پیدا کرتا ہے اور جسم کی نشوونما میں مدد دیتا ہے۔
انڈا سوداوی اور بلغمی مزاجوں کے بالکل موافق ہے۔
انڈے کی سفیدی اور زردی کو ایک ساتھ کھانے سے گرم مزاجوں کو بھی موافق آجاتا ہے۔ لیکن زیادہ گرم مزاج اور گرمی کے موسم میں بالخصوص گرم امراض میں اس کا استعمال نامناسب ہے۔

بعض حکماء و اطباء کے نزدیک انڈے کا مزاج معتدل مائل بہ گرمی ہے۔ بعض حکماء اسے مزاجاً گرم تر سمجھتے ہیں اور بعض طبیب و ڈاکٹر اسے خون خام سمجھتے ہیں جو حلق سے نیچے اترتے ہی اصلی خون بننے کی صلاحیت رکھتا ہے۔
جریان و احتلام اور طبیعت میں انتہائی گرمی کی صورت میں انڈا استعمال نہ کرنا چاہیئے۔
انڈے کی آدھ پکی زردی بڑی مقدار میں خون بن جاتی ہے۔
خون پیدا کرنے اور عام جسمانی کمزوری کو دور کرنے کے لیے انڈا بہترین غذا اور بہترین دوا ہے۔
جو لوگ کسی وجہ سے مخصوص کمزوری کا شکار ہوں اور عام جسمانی کمزوری بھی موجود ہو، ان کے لیے انڈا بہترین غذائی دوا ہے۔
دو انڈوں کی زردی اور سفیدی ایک پیالے میں نکالیں پیاز کا رس اور گھی دو تولہ اور شہد خالص پانچ تولے ملا کر پھینٹیں اور ہلکی آگ پر رکھ کر پکائیں جب گاڑھا ہو جائے تو آگ سے نیچے اتار کر کھائیں۔ نہایت مقوی اور لذیذ ناشتہ ہے۔ اگر شہد خالص دستیاب نہ ہو تو اس کے بدلے چینی شامل کریں۔
دو انڈوں کی سفیدی اور زردی پیالے میں نکال کر خوب پھینٹیں اور رس کے بعد پاؤ سیر کھولتا ہوا دودھ پیالے میں ڈالیں اور شہد یا چینی سے میٹھا کر کے پئیں۔ بڑی اعلیٰ مقوی غذا ہے۔

بعض لوگوں کو کثرت جماع کے باعث رعشہ کی شکایت ہو جاتی ہے ان کے لیے ادھ کچے انڈے کی زردی نہایت فائدہ مند ہے۔ روزانہ صبح کو نہار منہ ادھ کچے انڈوں کی زردی کھائیں۔

بچوں کے مرض سوکھا میں انڈے کی زردی نہایت مفید چیز ہے۔ یوں تو ادھ کچی زردی کا کھلانا بھی فائدہ سے خالی نہیں۔ لیکن بعض ڈاکٹروں کا تجربہ ہے کہ انڈے کی زردی نکال کر ہتھیلی پر رکھیں اور اس پر بچہ کو بٹھائیں۔ یہ زردی پاخانہ کے راستے جذب ہو جائے گی۔ روزانہ اسی طرح کریں۔ بچہ کی صحت روز بروز بہتر ہوتی جائے گی۔ اور بچہ چند ہفتوں میں موٹا تازہ ہو جائے گا۔

نوٹ:۔ اگر یہ عمل کرنے سے زردی جذب نہ ہو تو سمجھ لینا چاہیے کہ بچہ کو مرض سوکھا نہیں۔ بلکہ اس کو کوئی اور ہی مرض ہے۔

جلی ہوئی جگہ پر انڈے کی سفیدی لگانے سے جلن دور ہو کر ٹھنڈک پڑ جاتی ہے۔

انڈے کی زردی کا لیپ درد گردہ کے لیے بہت مفید ہے۔

ترکیب استعمال: ایک انڈے کی زردی نکال کر اس کو ایک تانبے کی طشتری میں ڈال کر آگ پر رکھیں اور پسی ہوئی ہلدی تین چار ماشہ ملا کر دونوں کو رگڑ کر ایک کپڑے پر لگا کر گردے کے مقام پر لگا دیں۔

انڈے کی سفیدی کا پانی (البومن واٹر) بچوں کے دستوں اور پیچش میں بہت مفید چیز ہے۔ یہ بہت جلد ہضم ہو کر غذائیت بھی دیتا ہے۔

ترکیب تیاری: ایک کچے انڈے کی سفیدی لے کر خوب پھینٹیں۔ اس کے بعد ڈیڑھ پاؤ ٹھنڈا پانی (جو پہلے سے ابال کر ٹھنڈا کر لیا گیا) ایک بوتل میں ڈالیں اور اس میں انڈے کی سفیدی شامل کر کے خوب ہلائیں۔ دونوں چیزیں اچھی طرح مل جائیں گی۔ ذائقہ کے لیے اس میں نمک اور شکر ملائیں اور تھوڑا تھوڑا کر کے بچہ کو پلائیں۔

انڈے کی غذائی و دوائی اہمیت: انڈے میں درج ذیل غذائی و دوائی اجزا پائے جاتے ہیں:

۱۔ اجزائے لحمیہ۔ لحمیات۔ پروٹینز
۲۔ نشاستہ دار اجزا۔ کاربوہائیڈریٹس۔
۳۔ چکنائی۔ شحمیات۔ فیٹس۔
۴۔ معدنی نمکیات۔

۵- پانی - واٹر -
۶- حیاتین - وٹامن -

انڈے کے مندرجہ بالا غذائی و دوائی اجزا کی تفصیل درج ذیل ہے -

اجزائے لحمیہ: گوشت پیدا کرنے والے اجزائے خوراک کو لحمیات یعنی اجزائے لحمیہ اور انگریزی میں پروٹینز کہتے ہیں -

گوشت بطور غذا و دوا مفید ہے - گوشت کی تاثیر گرم تر ہے - خون اور گوشت بڑھاتا ہے - بادی کو دور کرتا ہے - طاقت دیتا ہے بدن کو فربہ اور شہوت کو تیز کرتا ہے - مادہ تولید (ویریج) اور چربی پیدا کرتا ہے - دماغ کو کند کرتا ہے -

پروٹینز ایک لیس دار مادہ ہوتا ہے جس کے اجزائے ترکیبی حسب ذیل ہیں -

نائٹروجن	۱۶ فیصدی	آکسیجن	۳۲ فیصدی
ہائیڈروجن	۷ فیصدی	گندھک	۱ فیصدی
کاربن	۴ فیصدی		

پروٹین کی بہترین مثال انڈے کی زردی ہے - اس میں صرف پانی اور پروٹین شامل ہے - گوشت میں جو پروٹین ہوتے ہیں وہ مایوسین کہلاتے ہیں -

مٹر اور مسور کی دال میں پائے جانے والے پروٹین کو لیگمن اور گیہوں میں پائے جانے والے پروٹین کو گلوٹین کہتے ہیں - اگر جانوروں کی کھال اور ہڈیوں کو دیر تک پکایا جائے تو ایک لیس دار مادہ جلاٹین نکلتا ہے - یہ بھی خالص پروٹین ہے - مگر یہ ضروری نہیں کہ بطور خوراک بھی یہ بہترین پروٹین ہو - انڈے، دودھ اور پنیر میں بھی پروٹین ہوتے ہیں -

اس کے علاوہ گیہوں کے آٹے - چاول اور دالوں میں بھی پائے جاتے ہیں - جبکہ پروٹین نوعیت کے اعتبار سے دو طرح کے ہوتے ہیں -

۱- حیوانی پروٹین - ۲- نباتاتی پروٹین

حیوانی پروٹین وہ ہیں جو گوشت، انڈے، مچھلی اور دودھ سے حاصل ہوتے ہیں -

نباتاتی پروٹین وہ ہیں جو گیہوں کے آٹے - چاول اور دالوں سے حاصل ہوتے ہیں -

حیوانی پروٹین نباتاتی پروٹین کے مقابلے میں بہتر ہوتے ہیں -

چونکہ امینو ایسڈ ہاضمے کے دوران ہی جزو بدن ہو کر جسم میں پروٹین کی شکل اختیار کرتے ہیں۔ اس کے برعکس نباتاتی پروٹین جسم میں حرارت اور قوت تو پہنچا سکتے ہیں۔ مگر جزو بدن نہیں بن سکتے۔ کیونکہ ان میں ضروری امینو ایسڈ نہیں ہوتے مگر اس کے باوجود ہمارے جسم کو دونوں قسم کے پروٹین کی ضرورت ہے اس لیے ہماری خوراک میں حیوانی اور نباتاتی دونوں طرح کے پروٹین ہونے چاہئیں

پروٹین ہمارے جسم میں گوشت پوست بناتے ہیں اس کے علاوہ کسی حد تک چربی اور حیوانی نشاستہ بھی بناتے ہیں۔ ان سے عضلات اور بافتیں مضبوط ہوتی ہیں اور یہ جسم میں آکسیجن کی تحولیت کی رفتار کو باقاعدہ رکھنے میں بھی کام کرتے ہیں۔

چونکہ پروٹین میں کاربن اور ہائیڈروجن موجود ہوتے ہیں اس لیے یہ جسم میں ایندھن کا کام بھی دیتے ہیں۔ معدے میں غذا ہضم ہونے کے بعد پہلے پروٹین پیپٹونز میں تبدیل ہوتے ہیں۔ اور پھر خون میں جذب ہو کر جگر تک پہنچتے ہیں۔ جگر ان سے نائٹروجن علیحدہ کرتا ہے اور یورک ایسڈ میں تبدیل کر کے واپس خون میں بھیج دیتا ہے جس کو گردے پیشاب کی صورت میں خارج کرتے ہیں۔

امینو ایسڈ نائٹروجن نکل جانے کے بعد جسم میں فیٹی ایسڈ یعنی شحمی ترشہ یا شکر میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ فیٹی ایسڈ آکسیجن کے ساتھ مل کر پہلے چربی میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ پھر جسم میں گردوں کے آس پاس آنتوں میں جمع ہو جاتے ہیں اور کچھ امینو ایسڈ جو ان تبدیلیوں سے نہیں گزرتے وہ جسم کی بافتوں میں تقسیم ہو جاتے ہیں اور وہاں پہنچ کر دوبارہ پروٹین کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔

پروٹین متوازن غذا کے لیے سب سے مقدم ہیں۔ پروٹینی غذا کے استعمال سے جسم کی طاقت بحال رہتی ہے۔ انسان جلد بوڑھا نہیں ہوتا۔ پروٹینی غذا اس کو جلد بوڑھا نہیں ہونے دیتی۔ جسم مضبوط رہتا ہے۔ چہرے پر جھریاں نہیں پڑتیں۔ درج ذیل اشیائے خوردنی میں پروٹین وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔

۱۔ گوشت بکرے یا گائے کا۔

۲۔ دودھ یعنی گائے بھینس بکری کا دودھ۔

۳- چوزہ
۴- دل
۵- گردے کلیجی
۶- کپورے
۷- دہی۔
۸- انڈا۔
۹- مچھلی
۱۰- مونگ پھلی
۱۱- اخروٹ
۱۲ مٹر
۱۳- جو
۱۴- گندم
۱۵- آلو وغیرہ۔

نشاستہ دار اجزا : ان کے اجزائے ترکیبی یہ ہیں :

۱- کاربن ۳- آکسیجن
۲- ہائیڈروجن

ان میں دو حصے ہائیڈروجن اور ایک حصہ آکسیجن ہوتی ہے اس لیے ان کو کاربو ہائیڈریٹس کہتے ہیں۔ ان میں شکر اور تمام نشاستہ دار غذائیں شامل ہیں۔

نشاستہ اور شکر زیادہ تر نباتاتی ذرائع سے حاصل ہوتی ہے۔ مثلاً مختلف اناجوں اور جڑوں جیسے گیہوں، چاول۔ آلو اور شکر قندی وغیرہ سے۔

البتہ دودھ اور انڈے میں جو ایک قسم کی حیوانی شکر پائی جاتی ہے۔ وہ حیوانی ذریعے سے حاصل ہوتی ہے۔

کاربوہائیڈریٹی غذا کا کام جسم میں حرارت اور توانائی پیدا کرنا ہے۔ یہی کام جسم میں چربی بھی کرتی ہے۔

نشاستہ والی غذا اور مختلف قسم کی شکر ہضم ہونے سے پہلے ~~انگوری شکر~~ گلوکوز ( ) میں تبدیل ہوتی ہے اور یہ عمل اسی وقت ہی شروع ہو جاتا ہے۔ جب غذا منہ میں ہوتی ہے۔ لیکن اس عمل کی تکمیل اس وقت ہوئی جب غذا کیلوس کی حالت میں چھوٹی آنت میں پہنچتی ہے اور لبلبہ کے لیس دار مادے اس پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ہضم کا فعل مکمل ہو کر کاربوہائیڈریٹس شکر میں تبدیل ہو کر خون کے ذریعے جگر تک پہنچتے ہیں اور وہاں حیوانی نشاستہ کی صورت میں جمع ہوتے رہتے ہیں۔ انہی سے جسم ضرورت کے وقت خوراک کا کام لیتا ہے۔

چکنائی دار اجزاء: یہ بھی کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن کا مرکب ہے۔ یہ خوراک کا ایک ضروری حصہ ہے اور جسم میں قوت و حرارت پیدا کرنے کا سب سے بڑا ذریعہ ہے۔

چکنائی نباتاتی اور حیوانی دونوں ذرائع سے حاصل ہوتی ہے مگر حیوانی چکنائی مثلاً گھی، مکھن وغیرہ بناسپتی گھی اور نباتاتی تیلوں کے مقابلے میں بہتر ہے۔ کیونکہ A، D وٹامن اس میں موجود ہوتا ہے۔ نباتاتی چکنائیوں میں روغن زیتون۔ سرسوں کا تیل۔ مونگ پھلی کا تیل۔ بناسپتی گھی وغیرہ شامل ہیں۔

روغن زیتون بڑھاپے کو دور کرنے میں بہت مفید ہے۔ اس کے استعمال سے جسم میں طاقت بڑھتی ہے۔ اس کی مالش بھی بہت مفید ہے چہرے پر اس کی مالش کرنے سے رنگت نکھرتی ہے۔ اس کے بعد مکھن کا نمبر آتا ہے۔ روغن زیتون کافی گرم ہوتا ہے جن کو یہ راس نہ آئے مکھن استعمال کریں۔

خوراک کی چکنائی پر لعاب دہن اور معدے کی رطوبتیں اثر نہیں کرتیں۔ یہ معدے سے چھوٹی آنت میں ویسی کی ویسی گزر جاتی ہے مگر یہاں پہنچ کر جگر کا صفرا اور لبلبہ کی رطوبتیں چکنائی کو شیرے میں تبدیل کر دیتی ہیں۔ اور شیرے میں چکنائی کے چھوٹے چھوٹے ذرات تیرتے رہتے ہیں۔ دودھیا رنگ کے اس شیرے کو کیلوس کہتے ہیں۔

چھوٹی آنت کی اندرونی جلد میں کچھ کانٹے کانٹے سے ٹکڑے ہوتے ہیں۔ جن کو ولائی (　) کہتے ہیں۔ کیلوس ان ولائی کے ذریعہ لائمٹ (　) میں شامل ہو کر بعد میں خون کی بائیں جانب کی رگوں میں شامل ہو جاتا ہے۔ اس طرح جگر تک نہیں پہنچ پاتا۔

چکنائی کا کچھ حصہ آنتوں میں فیٹی ایسڈ اور گلیسرین بن کر جذب ہو جاتا ہے۔ ایک آدمی جو اچھی خوراک کھاتا ہے اس کے خون میں شکر امینو ایسڈ اور چکنائی بھی شامل ہوتی ہے چونکہ خون جسم کے تمام حصوں میں دورہ کرتا ہے اس لیے جسم کے مختلف حصوں کو جن اجزا کی ضرورت ہوتی ہے وہ خون میں سے لے لیتے ہیں۔ چکنائی کا کام جسم میں صرف حرارت اور طاقت پیدا کرنا ہی نہیں بلکہ یہ جسم کی چربی دار بافتوں کی مرمت بھی کرتی ہے اور نئی بافتیں بھی بناتی ہے۔

اس کے علاوہ یہ دوسری خوراک کے ہضم ہونے اور جزو بدن بننے میں بھی معاون ثابت ہوتی ہے۔ چکنائی کا فائدہ یہ بھی ہے کہ یہ خوراک کو دیر تک معدے میں رکھتی ہے جس سے کافی دیر

تک بھوک محسوس نہیں ہوتی۔

معدنی نمکیات: ہمارے جسم میں بہت سے نمک پائے جاتے ہیں مثلاً عام کھانے کا نمک، کیلشیم اور پوٹاشیم وغیرہ۔

پروٹین، وٹامن اور دوسرے بنیادی غذائی مادوں کے علاوہ ہمارے جسم کو نمکوں کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ ان کی بدولت جسم میں پانی کا ذخیرہ جمع رہتا ہے یہ غدودوں کی رطوبتوں پر اثرانداز ہوتے ہیں۔ ان کی وجہ سے گہری نیند آتی ہے۔ جسم کو کمزور ہونے سے بچاتے ہیں۔ قوت ہاضمہ کے لیے مفید ہیں۔ دانتوں اور ہڈیوں کو مضبوط بناتے ہیں۔ خون کو جسم میں رواں دواں رکھتے ہیں۔

جب معدنی نمک غدودوں کی رطوبتوں پر اثرانداز ہوتے ہیں تو غدودوں کے ان کیمیائی مادوں پر بھی اثرانداز ہوتے ہیں جو بڑھاپے کو روکنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ اس لیے ہماری غذا میں معدنی نمکوں کا ہونا بہت ضروری ہے۔ یہ نمک علیحدہ صورت میں نہیں کھائے جاتے ہیں بلکہ کھانے پینے کی چیزوں میں ہی شامل ہوتے ہیں۔ ذیل میں چند معدنی نمک اور ان کے خواص دیئے جاتے ہیں۔

عام کھانے کا نمک: یہ سوڈیم اور کلورین کا مرکب ہے۔ اس کو سوڈیم کلورائڈ کہتے ہیں یہ جسم کی بافتوں اور سیال مادوں میں موجود رہتا ہے۔ اگر ہمارے جسم سے یہ نمک قطعی طور پر غائب ہو جائے تو نہ صرف ہم بیمار ہو جائیں بلکہ شاید ہم زندہ بھی نہ رہ سکیں۔

کیلشیم، میگنیشیم، پوٹاشیم: یہ چھوٹے بچوں کی ہڈیاں بنانے میں کام کرتے ہیں۔ کیلشیم دودھ، انڈا، پنیر، اور سبز پتوں والی سبزیوں میں بکثرت پایا جاتا ہے اس کے علاوہ چولائی اور میتھی کے پتوں میں بھی کافی مقدار میں ہوتا ہے چاول کھانے والوں کو کیلشیم کی کمی دودھ اور انڈے کے ذریعے پوری کرنی چاہیئے۔ یہ معدنی نمک جسم کی موزوں ساخت اور ہڈیوں کو مضبوط بنانے کے لیے نہایت ضروری ہیں۔ بڑھاپے کو روکنے کے لیے مضبوط ہڈیوں کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ جو لوگ اس طرف توجہ نہیں دیتے جلدی بوڑھے ہو جاتے ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی کمزور ہو جانے سے کمر جھک جاتی ہے۔ گھٹنوں اور پنڈلیوں کی ہڈیاں کمزور ہو جانے سے لاٹھی کے بغیر چل نہیں سکتے۔ اور نمکیات کا فرق درج ذیل اشیائے خوردنی ہیں۔

۱۔ دودھ
۲۔ پنیر
۳۔ دہی
۴۔ انڈا
۵۔ سیب
۶۔ خوبانی
۷۔ بادام
۸۔ کرم کلا
۹۔ چھان
۱۰۔ گوبھی
۱۱۔ گاجر
۱۲۔ کھیرا
۱۳۔ ککڑی
۱۴۔ انجیر
۱۵۔ انگور
۱۶۔ لیموں
۱۷۔ سلاد
۱۸۔ مکھن
۱۹۔ رس بھری
۲۰۔ زیتون
۲۱۔ پیاز
۲۲۔ سنگترہ
۲۳۔ مونگ پھلی
۲۴۔ آلو بخارا
۲۵۔ اناناس
۲۶۔ مولی
۲۷۔ پالک
۲۸۔ سویابین
۲۹۔ ٹماٹر
۳۰۔ شلغم

میگنیشیم جسم کے اعصاب اور شریانوں کو مضبوط بناتا ہے۔ اور بڑھاپے کو روکنے کے لیے اعصاب اور شریانوں کا بھی بڑا گہرا تعلق ہے۔ جس شخص کے اعصاب جس قدر مضبوط ہوں گے ذاتنی ہی دیر میں بوڑھا ہوگا۔ اس معدنی نمک کا مخرج یہ اشیائے خوردنی ہیں۔

۱۔ انڈے کی زردی۔
۲۔ سیب
۳۔ لیموں
۴۔ انجیر
۵۔ کھیرا
۶۔ گوبھی
۷۔ آڑو
۸۔ بادام
۹۔ گاجر
۱۰۔ ناریل
۱۱۔ سلاد
۱۲۔ پیاز
۱۳۔ سنگترہ

۱۴۔ آلو بخارا
۱۵۔ مولی
۱۶۔ شلغم
۱۷۔ پالک
۱۸۔ ٹماٹر
۱۹۔ گندم

کلورین: جسم میں زائد چربی کم کرتا ہے۔ اجابت میں مدد دیتا ہے اس کے بہترین ذرائع درج ذیل ہیں۔

۱۔ انڈے کی سفیدی
۲۔ دودھ گائے۔ دودھ بکری
۳۔ سلاد
۴۔ شلغم
۵۔ پیاز
۶۔ آلو بخارا
۷۔ مولی
۸۔ ٹماٹر
۹۔ مکھن۔

کاربن: جسم کی حرارت کو برقرار رکھتا ہے۔ اس کے ذرائع درج ذیل ہیں۔

۱۔ دودھ
۲۔ انڈے کی زردی
۳۔ انگور
۴۔ منقیٰ
۵۔ کھجور
۶۔ سیب
۷۔ آلو

فولاد: جسم میں اس کی موجودگی چہرے کی سرخی، ہاتھ پاؤں کی حرارت جسمانی طاقت، بڑھاپے کو روکنے اور عمدہ یادداشت کا حامل ہے۔ فولاد کی کمی سے انسان وقت سے پہلے ہی بوڑھا ہو جاتا ہے۔ بے خوابی۔ تھکان اور بے چینی پیدا ہوتی ہے۔ اس کے ذرائع یہ ہیں۔

۱۔ دودھ
۲۔ انڈا
۳۔ سیب
۴۔ خوبانی
۵۔ مچھلی
۶۔ سلاد
۷۔ پیاز
۸۔ گاجر
۹۔ مولی
۱۰۔ آلو بخارا
۱۱۔ پنیر
۱۲۔ کرم کلا

۱۳۔ کھیرا
۱۴۔ کھجور
۱۵۔ زیتون
۱۶۔ انگور
۱۷۔ گندم
۱۸۔ چقندر۔
۱۹۔ بادام

گندھک: یہ جلدی امراض کو روکتی ہے۔ انتڑیوں اور گنٹھیا کے لیے مفید ہے۔ بالوں کی جڑوں کو مضبوط بناتی ہے۔ اس کے بہترین ذرائع یہ ہیں۔

۱۔ انڈے کی زردی
۲۔ دودھ گائے۔ دودھ بکری
۳۔ پنیر
۴۔ بادام
۵۔ جو
۶۔ گندم
۷۔ مکھن
۸۔ مچھلی
۹۔ مٹر
۱۰۔ سنگترا
۱۱۔ کرم کلا
۱۲۔ سلاد
۱۳۔ کھمب
۱۴۔ زیتون۔
۱۵۔ مونگ پھلی
۱۷۔ آلو بخارا۔

فاسفورس: ہماری خوراک میں ایک گرام فاسفورس کی روزانہ مقدار ہونی چاہیئے یہ ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بناتی ہے۔ بڑھاپے کو روکتی ہے اعصاب اور دماغی تندرستی کی ضامن ہے۔ اس کی کمی ہو جائے تو دانت کمزور ہو جاتے ہیں۔ نظر کمزور ہو جاتی ہے۔ اور یہ سب بڑھاپے کی علامتیں ہیں۔ اس کے ذرائع درج ذیل ہیں۔

۱۔ انڈے کی زردی
۲۔ دودھ
۳۔ پنیر
۴۔ مچھلی
۵۔ گوبھی
۶۔ مونگ پھلی

آیوڈین: یہ جسم کو بڑھاپے سے بچاتی ہے۔ طاقت بحال رکھتی ہے۔ اس کی کمی سے بھی بڑھاپا جلدی آجاتا ہے۔ موٹاپا اور ذہنی پریشانی

لاحق ہوجاتی ہے۔ اس کے ذرائع یہ ہیں۔

۱۔ دودھ گائے۔ دودھ بکری۔ دودھ اونٹنی
۲۔ انڈے کی زردی۔
۳۔ مچھلی
۴۔ گوبھی
۵۔ گریپ فروٹ (چکوترا)
۶۔ کھیرا
۷۔ ٹماٹر
۸۔ مولی
۹۔ راب

حیاتین
وٹامنز

یہ مخصوص کیمیائی مرکبات ہوتے ہیں۔ قدرتی ہوں یا مصنوعی یکساں فائدہ کرتے ہیں۔ ان کیمیائی مرکبات کے ذرائع یہ ہیں۔ دودھ انڈا حیوانات کے جگر، سبزیوں اور پھلوں میں پائے جاتے ہیں۔ ہماری غذا میں وٹامنز ضرور ہونے چاہئیں۔ وٹامنز جو ہمارے جسم میں جو کام کرتے ہیں۔ اس کی حقیقت ابھی پوری طرح معلوم نہیں ہو سکی۔ کئی ایک کے متعلق تو ہمیں فقط منفی معلومات ہی حاصل ہیں۔ بہر حال یہ بات طے ہے کہ یہ صحت کے لیے بہت ضروری ہیں۔ اور اعادۂ شباب کے لیے بھی۔

عام طور پر وٹامن کے مادے نباتات میں تیار ہوتے ہیں اور بعض ہماری آنتوں کے جراثیم جو ہمیں نقصان نہیں پہنچاتے تیار کرتے ہیں۔ بعض وٹامن بنتے تو نباتات میں ہیں لیکن مکمل حیوانی جسم میں ہوتے ہیں۔ جیسے کیروٹین نباتات میں پیدا ہوتی ہے مگر حیوانی جسم میں مکمل ہونے کے بعد اس سے وٹامن اے حاصل ہوتا ہے۔ یہی حیثیت وٹامن ڈی کی ہے۔

وٹامن کی اقسام

ابتدائی تحقیق کے زمانے میں وٹامن کو حروف ابجد سے پہچانا جاتا تھا۔ مثلاً الف، ب، ج، د (اے، بی، سی، ڈی) لیکن اب انہیں ان کے کیمیائی ناموں سے بھی پہچانا جاتا ہے۔ مشہور وٹامنز (حیاتین) یہ ہیں:

وٹامن اے
حیاتین الف

یہ وٹامن دو شکلوں میں پایا جاتا ہے۔ ایک خود وٹامن اے کی شکل میں اور دوسرے کیروٹین کی شکل میں جس سے جسم وٹامن بنا سکتا ہے۔ انہیں جادو کے وٹامن کے نام سے بھی موسوم کیا جاتا ہے ان کے استعمال سے آنکھوں میں چمک پیدا ہوتی ہے یہ سینے اور پھیپھڑوں کی بیماریوں میں خاص طور پر مفید ہیں۔

ہڈیوں کو مضبوط بناتے ہیں۔ بینائی کو تیز کرتے ہیں۔ اگر جسم میں ان کی کمی ہو جائے تو آنکھیں جلنے لگتی ہیں۔ رات کو اچھی طرح دکھائی نہیں دیتا۔ جلد کمزوری ہو جاتی ہے۔ کیل۔ مہاسے اور چھائیاں نکل آتی ہیں۔ خارش ہونے لگتی ہے۔ پھیپھڑے خراب ہو جاتے ہیں۔ انسان وقت سے پہلے ہی بوڑھا ہو جاتا ہے۔

وٹامن اے زیادہ تر کلیجی، گردوں، انڈوں، دودھ، کریم پنیر اور گھی میں ہوتا ہے۔ اس کا بہترین قدرتی ذریعہ مچھلی کا تیل ہے۔ اس وٹامن کی دوسری شکل کیروٹین ہے جو سبزیوں ترکاریوں میں ہوتا ہے مگر یہ اتنی آسانی سے جذب نہیں ہوتی۔ جتنی آسانی سے وٹامن اے ہو جاتا ہے۔

کیروٹین سبزیوں میں کافی مقدار میں پائی جاتی ہے۔ ہماری خوراک میں جتنا وٹامن اے ہوتا ہے اس کی نصف مقدار کیروٹین کی شکل میں سبزیوں ترکاریوں ہی سے فراہم ہوتی ہے ان کا زیادہ گہرا ہرا رنگ کیروٹین کی مقدار کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ہری پیاز۔ سرسوں کا ساگ، شلغم کے پتے۔ پالک گاجر، شکر قندی۔ حلوہ کدو۔ آلو ٹماٹر۔ خوبانی اور آم میں کیروٹین بکثرت ہوتی ہے۔

وٹامن بی

اس کے بارہ مختلف صورتیں ہیں اور یہ دراصل وٹامنوں کا ایک

حیاتین ب

مجموعہ ہے جن کا نام یہ ہے۔

۱۔ وٹامن بی	۷۔ وٹامن بی۔ ۷
۲۔ وٹامن بی ۲	۸۔ وٹامن بی۔ ۸
۳۔ وٹامن بی ۳	۹۔ وٹامن بی۔ ۹
۴۔ وٹامن بی ۴	۱۰۔ وٹامن بی۔ ۱۰
۵۔ وٹامن بی ۵	۱۱۔ وٹامن بی۔ ۱۱
۶۔ وٹامن بی ۶	۱۲۔ وٹامن بی۔۱۲

وٹامن بی کمپلیکس کا کیمیائی نام تھیامن اور بھی ہے۔ یہ وٹامن کاربوہائیڈریٹس والی غذاؤں کے استعمال کے لیے کیمیائی ہراول ہے۔ دوسرے وٹامنز کی طرح یہ بھی جسم کے رگ پٹھوں کی افزائش کے لیے ضروری ہے۔ جسم میں یہ مطلوبہ مقدار سے کم ہوتا ہے۔ تو اس کی کمی کی علامات

ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ ابتدائی علامتوں میں بھوک کی کمی۔ قبض۔ چڑچڑاپن طبیعت کی گراوٹ اور بے خوابی ہے۔ جب یہ شکایت بڑھتی ہے تو اعصابی سوزش شروع ہوتی ہے۔ آنکھوں کے عضلات مفلوج ہو جاتے ہیں۔ بینائی جاتی رہتی ہے۔ شدید ذہنی خرابیاں ظاہر ہونے لگتی ہیں۔

وٹامن بی کا جسم میں کچھ زیادہ ذخیرہ نہیں ہوتا۔ اس لیے یہ فہرست کے مطابق جسم کو مہیا ہونا چاہیئے۔ اس کا بہترین ذخیرہ خمیر ہے جیسے خمیر اٹھانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ گوشت گیہوں، دودھ، انڈا۔ میں اس کی خاص مقدار ہوتی ہے۔ سالم اناج میں بھی پایا جاتا ہے۔ مونگ پھلی اور اس کے تیل میں اس کی خاص مقدار ہوتی ہے۔ سالم اناج میں بھی پایا جاتا ہے۔ گیہوں کے دانے کا وہ حصہ جس میں سے انکھوا پھوٹتا ہے اس کا سرچشمہ ہے۔

علاوہ ازیں بالائی اترے دودھ۔ انڈے کی زردی، مٹر اور سنگترے میں بھی پایا جاتا ہے۔ یہ پانی میں حل ہو جاتا ہے اور زیادہ حرارت سے ضائع ہو جاتا ہے۔ یہ وٹامن دل کو تقویت دیتا ہے۔ اعصاب کو مضبوط بناتا ہے۔ بینائی کے لیے مفید ہے موتیابند کی روک تھام کرتا ہے۔ جگر کی اصلاح کرتا ہے۔ ہاضمہ درست کرتا ہے۔ چوزہ۔ مچھلی۔ آلو۔ گوبھی۔ پنیر۔ رائب۔ لوبیا سیب، سرخ مرچ۔ سٹابری۔ بند گوبھی۔ گریپ فروٹ۔ سنگترہ انناس شلغم۔ چقندر۔ ٹماٹر۔ شکر قندی انڈا آڑو وغیرہ بھی اس کے ذرائع ہیں۔

وٹامن بی ۲ اس کا کیمیائی نام ریبو فلورین ہے۔ اگر غذا میں اس کی کمی ہو تو

حیاتین ب ۲ باچھیں پک جاتی ہیں۔ ہونٹوں پر خراشیں پڑ جاتی ہیں۔ زبان سوج جاتی ہے۔ بال جھڑنا شروع ہو جاتے ہیں۔

وٹامن بی۔ کلیجی۔ گردے۔ دل اور خشک خمیر میں پایا جاتا ہے اس کے علاوہ انڈے، مرغی، پتوں والی سبزیوں اور سالم گیہوں کے دانے میں بھی پایا جاتا ہے۔ جن سبزیوں میں اس کی مناسب مقدار موجود ہے ان میں شلغم کے پتے ہری پیاز اور سرسوں کا ساگ قابل ذکر ہے۔

وٹامن بی ۲ پانی میں حل ہو جاتا ہے۔ پکانے سے ضائع نہیں ہوتا۔ اگر اس میں ترشی شامل ہو تو خاص طور پر محفوظ بھی رہتا ہے۔

وٹامن بی ۳ اس کا کیمیائی نام نکوٹنک ایسڈ ہے

حیاتین ب ۳ یہ بھی بی کمپلیکس کے زمرے میں ہے۔ اس سے جسم کو کاربو ہائیڈریٹس والی غذاؤں، چکنائیوں اور پروٹین تر شوں کے استعمال میں مدد ملتی ہے۔

یہ وٹامن بی کمپلیکس کے دوسرے عناصر میں شامل ہو کر اپنے جوہر دکھاتا ہے۔ اس کا ایک اور کیمیائی نام نیاسن بھی ہے۔ یہ پانی میں حل ہو جاتا ہے۔ حرارت سے ضائع نہیں ہوتا۔ اس لیے پکانے میں اس کی بہت تھوڑی مقدار ضائع ہوتی ہے اس کی کمی سے پیلاگرا مرض ہو جاتا ہے۔ اس نسبت سے اس کو مانع پیلاگرا وٹامن بھی کہتے ہیں۔ جسم میں اس کی کمی ہو تو بھوک نہیں لگتی بہت تھک جاتے ہیں۔ جسم کی جلد کھردری ہو جاتی ہے۔ مریض وہمی سا ہو جاتا ہے۔ ہذیان کے دورے پڑتے ہیں۔ جنسی خواہشیں پیدا نہیں ہوتی۔ مستورات کو حیض کی بے قاعدگی ہو جاتی ہے۔ وزن کم ہو جاتا ہے۔

وٹامن بی ۴ اس کی کمی عضلات کو کمزور کر دیتی ہے۔ وقت سے پہلے

حیاتین ب ۴ بڑھاپا نمودار ہو جاتا ہے۔ انڈا اور گندم اس کے بہترین ذرائع ہیں۔

وٹامن بی ۵ اس کا کیمیائی نام پینٹو تھینک ایسڈ ہے

حیاتین ب ۵ کی کمی سے عصبی نظام میں خلل آجاتا ہے۔ غذا میں اس کی وافر مقدار موجود ہو تو انسان میں سردی کی شدت کو برداشت کرنے کی قوت بڑھ جاتی ہے۔ اگر اس کی مقدار جسم میں ضرورت سے کم ہو تو سب سے پہلے نظام عصبی۔ اس کے بعد کلاہ گردہ ( ) اور پھر ہاضمے کی نالی اور آلات تنفس متاثر ہوتے ہیں۔ اس کی غیر موجودگی بالوں کو وقت سے پہلے سفید کر دیتی ہے چہرے پر جھریاں پڑ جاتی ہیں۔ انسان بوڑھا ہونے لگتا ہے پاؤں کا جلنا بھی اس وٹامن کی کمی کی علامت ہے۔

یہ وٹامن جگر کی بے قاعدگی کو دور کرتا ہے۔ جلدی امراض اور آنتوں کی کئی بیماریوں کو رفع کرتا ہے۔ انڈا۔ بکرے کی ران۔ گردہ۔ کلیجی۔ دل۔ بھیجا۔ گیہوں۔ جو۔ مونگ پھلی۔ سویابین ہرے پتوں والی سبزیاں۔ گریاں اور مغز۔ سالم اناج اس کا بہترین مخرج ہیں۔

وٹامن بی ۶ / حیاتین بی ۶ : اس کی کمی وجہ سے بچوں میں تشنج کے دورے پڑنے لگتے ہیں بالغوں میں طبیعت کی گراوٹ، اکتاہٹ، نیند کا غلبہ، چڑچڑاپن جراثیمی بیماریوں کی قوت مدافعت کی کمی، دماغی کمزوری، اعصابی سوزش، ہونٹوں کی موچین۔ جلد کی خشکی اور داغ دھبے اور خون کی کمی کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے بہترین ذرائع یہ ہیں۔

۱۔ انڈا
۲۔ دودھ
۳۔ گوشت۔ کلیجی۔ گردے وغیرہ
۴۔ ہری سبزیاں
۵۔ سالم اناج کے چھلکوں میں اس کی خاصی مقدار پائی جاتی ہے

حمل کے دنوں اور بخار والی بیماریوں کے دوران اس کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔

وٹامن بی ۷ / حیاتین ب ۷ : اس کا کیمیائی نام بائیوٹن ( ) ہے یہ بھی وٹامن بی کمپلیکس کے زمرے کا ایک وٹامن ہے۔ اس کی کمی سے جلد کی رنگت زرد پڑ جاتی ہے۔ خون کی سرخ جسیموں میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ بعض دماغی عارضے بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس کی کمی سرطان بھی پیدا کر سکتی ہے۔ اس کے قدرتی ذرائع یہ ہیں۔

۱۔ گائے کا دودھ
۲۔ بڑے کا گوشت
۳۔ انڈا
۴۔ پنیر
۵۔ مرغی کا گوشت
۶۔ مچھلی
۷۔ گیہوں
۸۔ چقندر
۹۔ بند گوبھی
۱۰۔ گاجر
۱۱۔ گریپ فروٹ
۱۲۔ نارنگی
۱۳۔ پیاز
۱۴۔ مٹر
۱۵۔ مونگ
۱۶۔ آلو
۱۷۔ کشمش
۱۸۔ پالک
۱۹۔ سٹابری
۲۰۔ ٹماٹر
۲۱۔ شلغم

اس کا کیمیائی نام فولک ایسڈ ( ) ہے

وٹامن بی ۸
حیاتین ب ۸

اس سے خون کے خلیے پیدا ہوتے ہیں۔ ہڈی کا گودا صحیح حالت میں رہتا ہے۔ اس کی کمی سے منہ آجاتا ہے۔ بدن لاغر ہو جاتا ہے۔ ہاتھ پاؤں میں سوئیاں چبھتی ہیں۔ اس کے قدرتی ذرائع یہ ہیں۔

۱۔ انڈا　　۴۔ کلیجی
۲۔ دودھ　　۵۔ گردے کپورے۔
۳۔ خمیر　　۶۔ ہرے پتوں والی سبزیاں یہاں تک کہ گھاس میں بھی یہ وٹامن ہوتا ہے۔

اس کا کیمیائی نام اینوسٹال ( ) ہے

وٹامن بی ۹
حیاتین ب ۹

یہ بھی وٹامن بی کمپلیکس کے کنبے کا ایک فرد ہے۔ اس کی کمی گنجا پن پیدا کرتی ہے۔ ہاضمہ بھی خراب ہو جاتا ہے۔ اس کے قدرتی ذرائع یہ ہیں:-

۱۔ دودھ　　۴۔ کلیجی
۲۔ انڈا　　۵۔ بکرے اور گائے کا گوشت
۳۔ خمیر　　۶۔ پھل

اس کا کیمیائی نام ہے کولین ( )

وٹامن بی ۱۰
حیاتین ب ۱۰

اس کی کمی سے جسم میں چربی ٹھیک تقسیم نہیں ہوتی۔ جگر اور گردوں کے فعل میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ خون کے سفید جسیموں میں بیماری کے جراثیم کی مدافعت کرنے کی طاقت کم ہو جاتی ہے۔ بیضہ تولید کے لیے کولین لازمی چیز ہے۔

یہ زچہ کی چھاتیوں میں بچے کے لیے دودھ پیدا کرتا ہے۔ خون کے دباؤ، دل کی کمزوری اور عدم معدہ کے لیے بھی بہت اچھی چیز ہے۔ اس کے قدرتی ذرائع یہ ہیں،

۱۔ انڈا　　۵۔ جو
۲۔ دودھ　　۶۔ بند گوبھی
۳۔ مچھلی　　۷۔ گاجر
۴۔ گیہوں　　۸۔ مٹر

٩۔ گردے، کلیجی
١٠۔ پیاز
١١۔ بکرے کا مغز
١٢۔ پالک

وٹامن بی ١١
حیاتین ب ١١

اس کا کیمیائی نام پیرا امینو بنزوئک ایسڈ ہے۔ اس میں وٹامن در وٹامن پائے جاتے ہیں اس کی کمی سے سر کے بال سفید ہو جاتے ہیں۔ یہ دق کے جراثیم کو ہلاک کرتا ہے۔ جلد کو سورج کی تپش کے مضر اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس کے استعمال سے دھوپ کو برداشت کرنے کی طاقت میں کئی گنا اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کے قدرتی ذرائع درج ذیل ہیں۔

١۔ انڈا۔
٢۔ اناج
٣۔ سبزیاں
٤۔ دودھ
٥۔ پنیر
٦۔ کلیجی۔ گردے۔ کپورے۔

وٹامن بی ١٢
حیاتین ب ١٢

جسم میں خون پیدا کرنے والے اعضا کے لیے بہت مفید ہے خاص کر ہڈی کے گودے اور عصبی نظام کی تندرستی سے اس کا گہرا تعلق ہے۔ اس کی ضرورت مقدار بہت ہی تھوڑی یعنی روزانہ دو سے دس مائیکروگرام ہے۔

انسانی جسم میں اس کی کمی ہوتی ہے تو ابتدا معدے اور اعضا کی بیماریوں سے ہوتی ہے۔ اس کی کمی سے حرام مغز، اعصاب اور دماغ میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔

اس وٹامن کی کیمیائی ساخت میں یہ عجیب بات ہے کہ اس میں ایک دھات کوبالٹ ہوتی ہے۔ جو فقط حیوانی غذاؤں ہی میں پائی جاتی ہے۔

اس کی تخلیق کئی قسم کے جراثیم بھی کرتے ہیں۔ اور حقیقت یہ ہے کہ اس کا اہم ذریعہ جراثیمی عمل ہی ہے۔ جگالی کرنے والے جانوروں کے معدے میں جہاں غذا محفوظ رہتی ہے وہیں یہ جراثیم بھی ہوتے ہیں اور کیمیائی طور پر وٹامن بی ١٢ جراثیم ہی سے حاصل کی جاتی ہے یہ جراثیم ہیں:

١۔ سٹریپٹومائیسین گرائی سیس
٢۔ سٹریپٹو میسز اوری افیشنز
٣۔ بیسیلس سیٹس

اس وٹامن کے ذرائع درج ذیل ہیں،

۱۔ انڈا ۳۔ گوشت۔ کلیجی گردہ

۲۔ دودھ ۴۔ سویابین۔

وٹامن سی

اس کا کیمیائی نام اسکوربک ایسڈ ہے

حیاتین ب اس کی کمی سے جسم اور چہرے پر جھریاں پڑنے لگتی ہیں۔ ہڈیاں اور دانت کمزور ہو جاتے ہیں ہیں۔ مسوڑھوں سے خون بہنے لگتا ہے۔ گنٹھیا اور جوڑوں کی بیماریاں پیدا ہوجاتی ہیں۔ جسم کمزور ہوجاتا ہے۔ وزن گھٹ جاتا ہے۔ وائرس کے امراض مثلاً انفلوئنزا، نزلہ۔ زکام، کھانسی میں اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔

کثرت حیض کی مریضہ کو اس کے استعمال سے حیض باقاعدہ آنے لگتا ہے۔ درد زہ کی حالت میں بھی یہ مفید ہے۔ یہ وٹامن متعدی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس کے ذرائع یہ ہیں۔

۱۔ انڈا

۲۔ دودھ

۳۔ سنگترہ۔ نارنگی۔ گریپ فروٹ

۴۔ ٹماٹر

۵۔ ہری مرچ۔ سرخ مرچ۔ شملہ کی مرچ

۶۔ بند گوبھی۔ پھول گوبھی۔ گانٹھ گوبھی

۷۔ کرم کا ساگ۔ خرفہ کا ساگ۔ سرسوں کا ساگ۔ چولائی کا ساگ۔ باتھو کا ساگ میتھی کا ساگ۔

۸۔ آلوچہ۔ آلو بخارا۔

۹۔ آم

۱۰۔ انار

۱۱۔ انجیر

۱۲۔ انناس

۱۳۔ مولی

۱۴۔ کچالو۔ کچنال۔ کدو۔ کریلا۔ ککوڑے

۱۵۔ مٹر۔ مونگ۔ مسور۔ ماش

۱۶۔ بھنڈی توری۔

وٹامن سی پانی میں آسانی سے حل ہو جاتا ہے۔ گرمی میں پڑا رہنے سے ضائع ہو جاتا ہے۔ تلنے اور لوہے کے اثرات سے بھی اس کو نقصان پہنچتا ہے۔ پکانے سے بھی کافی مقدار میں ضائع ہو جاتا ہے۔ وٹامن سی والی چیزوں کو زیادہ دیر پانی میں بھگو کر نہ رکھنا چاہیئے۔

وٹامن ڈی
حیاتین د

یہ وٹامن ہڈیوں اور دانتوں کی نشو و نما کے لیے ضروری ہے یہ نہ ہو تو سوکھے کا مرض ہو جاتا ہے۔ حمل کے دنوں میں عورتوں کو اس کی بڑی ضرورت ہوتی ہے۔

بالغوں کو وٹامن ڈی اور کیلشیم کم ملے تو ہڈیاں کمزور اور نرم پڑ جاتی ہیں۔ اس کے قدرتی ذرائع یہ ہیں۔

۱۔ مچھلی کا تیل
۲۔ انڈے کی زردی
۳۔ دودھ۔ مکھن۔ یا بالائی
۴۔ سورج کی روشنی وٹامن ڈی کا سب سے بڑا ذریعہ ہے۔

وٹامن ای
حیاتین ر

اس کا کیمیائی نام ٹوکوفیرول ( ) ہے اس سے نسل بڑھانے کی صلاحیت برقرار رہتی ہے۔ یہ دل کے عضلوں کی بیماریوں کے لیے مفید ہے۔ بانجھ پن کو دور کرتا ہے۔ اس کی کمی سے مردوں اور عورتوں کی قوت تولید کم ہو جاتی ہے۔ ذیابیطس کے لیے بھی بہت مفید ہے۔ اس کے قدرتی ذرائع یہ ہیں۔

۱۔ انڈا
۲۔ دودھ
۳۔ مچھلی
۴۔ گندم
۵۔ اخروٹ۔ پستہ۔ چلغوزہ۔ تل۔

انڈا اور حرارے

جسم کی مشین کو چلانے کے لیے غذا کی ضرورت ہے۔ اس سے جسم میں طاقت آتی ہے۔ طاقت کے بغیر جسم کام نہیں کر سکتا اور نہ انسان کا درجہ حرارت یعنی حرارت عزیزی قائم رہ سکتی ہے۔ تندرستی کے لیے انسان کا درجہ حرارت ۹۸.۴ ہونا چاہیئے۔ اس حرارت میں کمی بیشی ہو گی تو وہ بیمار ہو جائے گا۔ اور اس حرارت کو ہم حراروں یعنی ( ) سے جانچ سکتے ہیں۔

حرارہ ایک مقدار کا نام ہے جس کے ذریعے غذا سے حاصل شدہ حرارت یا طاقت کی پیمائش کی جا سکتی ہے۔ ایک حرارہ ہمارے جسم میں حرارت کی وہ مقدار ہے جو پانی کے ایک گرام ایک سینٹی گریڈ تک گرم کرنے کے لیے کافی ہے۔ جب غذا ہضم ہو جاتی ہے تو وہ خلیوں میں آکسیجن کے ساتھ مل کر طاقت پیدا کرتی ہے۔ اور اس سے حرارت خارج ہوتی

ہے۔ بعض غذائیں زیادہ حرارت پیدا کرتی ہیں اور بعض کم۔
جسم میں مختلف غذاؤں کے جلنے یا استعمال ہونے سے حراروں کی مختلف مقدار پیدا ہوتی ہے۔ مندرجہ ذیل چارٹ سے اس کا بخوبی اندازہ کیا جا سکتا ہے۔

نام غذا۔	مقدار حرارہ فی اونس
انڈے کی سفیدی	۱۴ حرارے فی اونس
انڈے کی زردی	۱۰۰ حرارے فی اونس
دودھ	۲۰ حرارے فی اونس
لسی	۸ حرارے فی اونس
بھنا ہوا مرغ	۱۰۰ " " "
ابلا ہوا مرغ	۶۰ " " "
مچھلی	۶۰ " " "
گھی	۲۰۰ " " "
مکھن	۲۰۰ " " "
مارجرین	۲۰۰ " " "
بکرے کا گوشت	۵۰ " " "
گائے بھینس کا گوشت	۱۰۰ " " "
بکرے کا بھنا ہوا گوشت	۹۰ " " "
گائے کا بھنا ہوا گوشت	۲۰۰ " " "
کلیجی	۸۰ " " "
بادام	۱۹۰ " " "
سیب	۱۵ " " "

- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

نام غذا	حرارے فی اونس
کیلا	۲۰ " " "
لوبیا	۱۵ " " "
گاجر	۱۵ " " "

خربوزہ ۱۰ 〃 〃 〃

کشمش ۹۰ 〃 〃 〃

پستہ ۱۸۰ 〃 〃 〃

اخروٹ ۲۰۰ 〃 〃 〃

انجیر ۲۰ 〃 〃 〃

کھجور ۸۰ 〃 〃 〃

چپاتی ۸۰ 〃 〃 〃

دہی ۱۸ 〃 〃 〃

گردے ۳۰ 〃 〃 〃

آم ۲۰ 〃 〃 〃

امرود ۲۰ 〃 〃 〃

انگور ۲۵ 〃 〃 〃

سنگترہ ۲۰ 〃 〃 〃

مالٹا ۲۰ 〃 〃 〃

آڑو ۱۴ 〃 〃 〃

انناس ۱۵ حرارے فی اونس

آلو بخارا ۵۰ 〃 〃 〃

مٹر ۳۰ 〃 〃 〃

آلو ۲۵ 〃 〃 〃

پراٹھا ۱۱۵ 〃 〃 〃

پیسٹری ۸۰ 〃 〃 〃

چاول ابلے ہوئے ۷۵ 〃 〃 〃

سوجی ۷۵ 〃 〃 〃

چینی ۱۱۵ 〃 〃 〃

سبزیاں ۵ 〃 〃 〃

شہد ۸۰ 〃 〃 〃

جس آدمی کا کام زیادہ تر بیٹھنے کا ہوا ہے ... ۲ حراروں کی ضرورت ہوتی ہے اور محنت کش کو ... ۳ حراروں کی۔ ایک شخص جس قدر حرارے غذا کی صورت میں کھاتا ہے اگر وہ سارے استعمال نہ ہوں تو جسم موٹا ہو جاتا ہے۔ اور موٹاپا صحت کے لیے اچھا نہیں۔

انڈا اور متوازن غذا: متوازن غذا سے مراد وہ غذا ہے جو تندرستی کی محافظ ہو عالمی ادارہ صحت نے اس کی تعریف یہ کی ہے کہ مکمل جسمانی ذہنی اور معاشرتی آسودگی کا دوسرا نام تندرستی ہے اور یہ آسودگی اس وقت حاصل ہو سکتی ہے جب ہماری غذا متوازن ہو۔ اور اس میں وہ تمام اجزا متوازن مقدار میں موجود ہوں جن سے جسم کو مناسب مقدار میں حرارت اور توانائی ملتی ہے۔

ہمارے یہاں اکثر غذائیں متوازن نہیں ہوتیں۔ ان میں وٹامن یعنی حیاتین کی کمی ہوتی ہے۔ اس کے بعض اسباب درج ذیل ہیں۔

۱۔ متوازن غذا سے ناواقفیت
۲۔ غلط غذائیں استعمال کرنے کی عادت
۳۔ غلط ماحول کے اثرات
۴۔ صحت بخش چیزیں کھانے سے گریز۔
۵۔ غیر متوازن غذاؤں سے رغبت
۶۔ بعض اوقات کسی بیماری میں پرہیز کی پابندی کے بعد کم کھانے کی عادت۔

کوئی مشین ایندھن کے بغیر نہیں چل سکتی۔ ہمارا جسم بھی ایک مشین ہے۔ بڑی ہی عجیب و غریب اور پیچیدہ مشین ہے۔ یہ بھی ایندھن سے چلتی ہے اور یہ ایندھن ہماری غذا مہیا کرتی ہے۔ جو کچھ ہم کھاتے ہیں اس کا ایک حصہ جسم میں موجود آکسیجن سے مل کر جلتا ہے اور اس سے توانائی پیدا ہوتی ہے۔

جس طرح کسی مشین کو چلانے کے لیے زیادہ ایندھن کی ضرورت ہوتی ہے، ایک عام مشین اور ہمارے جسم کی مشین میں بس اتنا فرق ہے کہ اگر عام مشین کا ایندھن بند کر دیا جائے تو وہ فوراً بند ہو جائے گی۔ لیکن ہمارے جسم کی مشین میں قدرت نے جو خوبی رکھی ہے وہ یہ ہے کہ اگر غذا نہ ملے تو وہ چند روز تک کام کرتی رہتی ہے۔ فوراً ہی بند نہیں ہو جاتی۔ وہ

غذا نہ ملنے کی صورت میں گلائیکوجن سے ایندھن کا کام لیتا ہے۔

گلائیکوجن حیوانی نشاستے کو کہتے ہیں جس کا کچھ ذخیرہ ہمارے جگر میں جمع رہتا ہے۔ اور غذا نہ ملنے کی صورت میں غذا کا کام دیتا ہے۔ اس کے علاوہ جسم کی چربی بھی محفوظ غذائی ذخیرے کا کام دیتی ہے اور پھر سب سے آخر میں جسم کے اجزاء ٹیلحیمہ گھل گھل کر جسم کو خوراک مہیا کرتے ہیں۔

ہر غذا جو ہم کھاتے ہیں مختلف چیزوں کی بنی ہوتی ہے اور ان چیزوں میں مختلف بنیادی اجزا پائے جاتے ہیں۔ جن کا ہماری غذا میں متوازن مقدار میں ہونا بڑا ضروری ہے۔

اگر مشین میں ایندھن کی مقدار زیادہ یا کم ہو جائے تو وہ ٹھیک کام نہیں کرے گا۔ بالکل اسی طرح ہمارے جسم کی مشین کے ایندھن یعنی غذا میں کمی بیشی ہو جائے تو وہ ٹھیک کام نہیں کرے گی بگڑ جائے گی۔ اور ہم کسی بیماری میں مبتلا ہو جائیں گے۔ اور مختلف بیماریوں کا شکار ہونے سے بھی ایک تو عمر کم ہوتی ہے دوسرا بڑھاپا قبل از وقت آجاتا ہے۔

لہٰذا بیماریوں سے بچنا اور غذا کو متوازن ہونا چاہیئے۔ ہم اپنے جسم کی ضرورتوں کے مطابق غذائیں نہیں کھاتے۔ زبان کے چٹخارے کے لیے بھی غلط چیزیں کھاتے رہتے ہیں اور صحیح چیزوں کو ہاتھ نہیں لگاتے۔ مثال کے طور پر انڈا ہی کو لیجئے یہ وٹامن اور غذائیت سے بھرپور چیز ہے۔ دودھ کی طرح یہ بھی ایک مکمل ترین غذا ہے۔ دنیا میں دو ہی غذائیں ایسی ہیں جنہیں مکمل تسلیم کیا گیا ہے۔

۱۔ دودھ ۲۔ انڈا۔

لیکن بہت سے لوگ انڈے کو دیکھنا تک گوارا نہیں کرتے اور دودھ سے انہیں گھن آتی ہے۔ تازہ پھل صحت کے لیے بہترین چیز ہیں۔ لیکن ایسے لوگ بھی ہیں جو پھل کھانا پسند نہیں کرتے۔ اس طرح اگر ذاتی پسند و ناپسند کی فہرست تیار کی جائے اور حیران کر دینے والا ایک مرقع تیار ہو جائے گا۔

غذا کے سلسلے میں بعض خبطی ہوتے ہیں۔ وہ لوگ جنہیں خوراک خبطی کہا جاتا ہے۔ وہ اپنی پسند و ناپسند کو اپنا موقف بنا لیتے ہیں اور اپنی ناپسندیدہ مگر صحت کے لیے ضروری اشیاء کو چھونا پسند نہیں کرتے جن لوگوں کو بعض چیزیں کھانے اور بعض چیزیں نہ کھانے کا خبط ہو ان کو یہ خیال رکھنا چاہیئے کہ ان کی غذا مکمل اور متوازن ہونی چاہیئے ورنہ

صحت بگڑ جائے گی اور صحت کا بگڑنا عمر پہ بری طرح اثر انداز ہوتا ہے۔ بچپن میں انسان کی نشوونما بڑی تیزی سے ہوتی ہے اس لیے بچے کے لیے غذائیت سے بھرپور غذا بہت ضروری ہے۔ لیکن بچے ایسی چیزوں کے رسیا بن جاتے ہیں جو انہیں نہیں کھانی چاہئیں اور جو چیزیں انہیں نہیں کھانی چاہئیں وہ کھاتے ہیں۔ لہٰذا ان کے لیے بھی متوازن اور مکمل غذا کا خیال رکھنا چاہیئے۔

بڑھاپے کے کئی اسباب ہیں۔ مثلاً متوازن غذا سے لاعلمی اور اس کی کمی۔

جسمانی نظام میں پرانے اجزا کے ضائع ہونے اور ان کی جگہ نئے اجزا بننے کا عمل ہمیشہ جاری نہ رہنا۔ یعنی جو خلیات جسم میں مرجاتے ہیں ان کی جگہ نئے نہ پیدا ہونا۔ بڑھاپا ایک بیماری ہے جس میں عمر کے ساتھ ساتھ انسان کی شریانوں اور وریدوں کی ساخت میں فضلات تہ نشین ہوجاتے ہیں اور ان کی وجہ سے ہمارے خون کی نالیوں کی قدرتی لچک ختم ہوکر ان میں سختی آجاتی ہے۔

وہ مادہ جو خون کی نالیوں میں جم جاتا ہے وہ کولسٹرول کہلاتا ہے۔ اس کو طبی اصطلاح میں تصلب شرائین یعنی شریانوں کا سمنٹ اور بے لچک ہو جانا کہتے ہیں۔ جس سے خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر ہوجاتا ہے۔

کولسٹرول ایک قسم کا شحمی و روغنی مادہ ہے جو کہ گھی بناسپتی گھی، مکھن، مارجرین، تیلوں اور جانوروں کے گوشت کی چربی میں پایا جاتا ہے۔

لیکن بعض لوگوں کی شریانوں میں روغنی اجزا کھانے کے باوجود کولسٹرول نہیں جمتا۔ کیونکہ ان کے جسم میں جتنا بھی کولسٹرول پیدا ہوتا ہے وہ ایک کیمیائی جسمانی عمل (
) سے ان کے جسم میں ہی صرف ہوجاتا ہے۔ جبکہ کولسٹرول کے بارے میں جدید سائنسی تحقیق یہ ہے کہ یہ تغذیہ اور استحالہ غذا میں نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یعنی کہ یہ جنسی افرازات یعنی ہارمونز کی پیدائش کے علاوہ صفراوی نمکیات کا بھی ذمہ دار ہے۔ جو فیٹس یعنی شحمی اجزائے خوراک کو تحلیل کرتے ہیں۔

اس مقصد کے لیے خود انسان کا جسم تین سو ملی گرام کولسٹرول ہم کو دیا کرتا ہے جو لوگ متوازن و مکمل غذا استعمال کرتے ہیں کولسٹرول کا شکار نہیں ہوتے۔

اس کے علاوہ قدرت کاملہ نے جن غذاؤں میں کولسٹرول پیدا کیا ہے انہی میں اس کا بدرقہ

لیسی تھن د   بھی پیدا کیا ہے لیکن جب ہم روغنی غذائیں استعمال کرتے ہیں
تو کولسٹرول تو جسم میں کیمیائی عمل سے جسمانی نظام میں پہنچ جاتا ہے لیکن اس کا بدرقہ نہیں پہنچتا اور
کولسٹرول شریانوں میں جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے جبکہ لیسی تھن زرد رنگ کا موم کی قسم کا ایک سادہ
ہے جو انڈے کی زردی سے بھی مصنوعی طور پر تیار کیا جا سکتا ہے۔ ویسے اس کیمیائی مادے
کے ذرائع یہ ہیں:

۱۔ انڈا   ۴۔ بادام
۲۔ دودھ   ۵۔ گیہوں
۳۔ زیتون   ۶۔ گوشت۔ کلیجی۔ گردے۔ دل۔

ان غذاؤں کے استعمال سے قدرتی طور پر کولسٹرول اس طرح اثر انداز نہ ہوگا کہ انسان
کو وقت سے پہلے ہی بوڑھا بنا دے۔

انڈے کے مجربات باہیہ

نسل انسانی کے تسلسل کو قائم رکھنے کے لیے قدرت کاملہ نے ایک سلسلہ قائم کیا جسے
سلسلہ تولد تناسل کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے اس سلسلہ کو جاری رکھنے کے لیے انسان کو ایک
خاص قوت ودیعت کر دی جسے قوت باہ کہتے ہیں جس کے ضعف کے سبب مریض یا تو فعل خاص
میں کوئی خاص لذت محسوس نہیں کرتا اور اگر اس کی طرف راغب ہوتا بھی ہے تو اس فعل سے اس کی
نفرت میں اضافہ ہوتا ہے۔ کبھی پوری طرح انتشار نہیں ہوتا اور کبھی ہوتا ہے تو وہ اس قدر نہیں ہوتا جس
سے حاجتین کی پوری طرح تسکین ہو جائے اس کے۔ لیے انڈے کے مجربات باہیہ اکسیر
الاثر ہیں۔ قارئین کے استفادہ کے لیے چند مجربات پیش کیے جاتے ہیں

معجون مقوی: اجزا:

مغز تخم کدو	۲ تولہ	تودریں		ہر ایک ایک تولہ
مغز تخم خیارین	۲ تولہ	بہمنیں		
مغز پستہ		ثعلب مصری		
مغز چلغوزہ	ہر ایک ۲ تولہ	شقاقل		ہر ایک ڈیڑھ تولہ
موصلین		تالمکھانہ		
		بیجبند		ہر ایک ڈیڑھ تولہ

دارچینی — کشتہ بیضہ مرغ
اسطوخودوس — کشتہ قلعی
کشنیز خشک — ہر ایک ۲ تولہ — کشتہ مرجان — ہر ایک ۹ ماشہ
آملہ خشک — کشتہ سنگ یشب
گوکھرو — مربہ گاجر
سمندر سوکھ — مربہ آملہ — ہر ایک آدھ سیر
سریالہ — ہر ایک ڈیڑھ تولہ — مربہ بہی
آرد سنگھاڑا

ترکیب تیاری: مندرجہ بالا اشیاء کو کوٹ کر روغن بادام سے چرب کر کے شہد میں معجون بنائیں۔

ترکیب استعمال ایک ایک تولہ صبح و شام

فوائد: ضعف باہ کے لیے مجرب الاثر ہے۔

معجون بیضہ: اجزاء: شیطرنج ہندی ۱ تولہ

ثعلب مصری — مغز نارجیل
شقاقل — ہر ایک ڈیڑھ تولہ — مغز پستہ — ہر ایک ۲ تولہ
درونج عقربی — مغز اخروٹ
دارچینی — مغز چلغوزہ
دار فلفل — مویز منقیٰ — ۳ تولہ
ہلیلہ — زردی بیضہ مرغ — ۳۰ عدد
آملہ خشک — ہر ایک ۱½ تولہ — کھویا — ایک پاؤ
زنجبیل و گل بابونہ — شہد — ہر ایک ادویہ سے ڈیڑھ گنا

ترکیب تیاری: بطریق معروف معجون بنائیں۔

ترکیب استعمال: ایک تولہ صبح و شام کھلائیں

فوائد بے حد مقوی باہ اور مولد منی ہے۔

حب مقوی باہ:

اجزا:

مشک خالص	۴ رتی	بداری کند	۶ ماشہ
تخم دھتورہ	۶ ماشہ	پنیر مایہ شترا عرابی	۶ ماشہ
فلفل سیاہ	۶ ماشہ	ماہی روبیاں	۶ ماشہ
کشتہ شنگرف	۳ ماشہ	عقرقرحا	۶ ماشہ
کشتہ قلعی	۶ ماشہ	تخم اٹنگی	۶ ماشہ
کشتہ بیضہ مرغ	۶ ماشہ	مصطگی رومی	۶ ماشہ

ترکیب تیاری: سب ادویہ کو سہ گنا شیرِ برگد میں کھرل کرکے نخودی گولیاں بنائیں۔
ترکیب تیاری: ایک ایک گولی صبح و شام شیرۂ بادیان سے کھلائیں۔
فوائد: ضعفِ باہ کے لیے جیدالاثر ہے۔ مولدمنی ہے بے حد ممسک ہے۔

قطرات مقوی: اجزا،

لوبان کوڑیا:	۱۰ تولہ	جلوتری	
جوزبوا		دارچینی	
قرنفل کلمدار		مشک	۱ ماشہ
کافور	ہر ایک ایک تولہ	زعفران خالص	۶ ماشہ
عقرقرحا		زردی بیضہ مرغ	۲۱ عدد

ترکیب تیاری تمام ادویہ کو اکیس عدد زردی بیضۂ مرغ سے کھرل کرکے بذریعہ پتال جنتر تیل نکالیں
ترکیب استعمال بوقت ضرورت ایک ایک قطرہ پان میں کھائیں اور ایک ایک قطرہ عضو پر پالش کریں۔
افعال و منافع بے حد ممسک و مقوی ہے۔

مربہ کنجشک: اجزا:

جوزا	ایک ماشہ	مشک	ایک سرخ
زعفران	ایک ماشہ	چڑے	اکیس عدد
افیون	۲ رتی		

ترکیب تیاری واستعمال: چڑے اکیس عدد ذبح کرکے پیٹ سے آنتیں نکال دیں اور مندرجہ بالا ادویہ ہر ایک کے پیٹ میں بھر کر سی دیں۔
سب چڑوں کو روغن زرد میں یہاں تک بریاں کریں کہ سرخ ہو جائیں۔ پھر ان کو ایک سیر شہد کے برتن میں رکھ دیں۔ چالیس یوم کے بعد ایک چڑا یومیہ کھائیں۔

افعال ومنافع: بے حد ممسک اور مقوی باہ ہے۔

حب احمر: اجزا:

سم الفار	ایک تولہ
شنگرف	ایک تولہ
گندھک آملہ سار مصفیٰ	ایک تولہ
کشتہ بیضہ مرغ	ایک تولہ

ترکیب تیاری: مندرجہ بالا ادویہ کو ایک سو لیموں کاغذی کے پانی سے کھرل کرکے گولیاں بقدر مونگ بنائیں۔

ترکیب استعمال: بڈھوں کو ایک گولی جوانوں کو نصف گولی دودھ سے کھلوئیں۔

افعال ومنافع: بے حد مقوی باہ ہے۔ مولد منی ہے۔ بے حد ممسک ہے۔
حضرت مسیح الملک حکیم اجمل خاں کا خاص نسخہ ہے۔

حبِ مقوی باہ:

اجزا:

کشتہ بیضہ مرغ	کشتہ قلعی
کشتہ فولاد	سلاجیت
کشتہ شاخ مرجان	مشک خالص
کشتہ طلاء	

ہر ایک تین ماشہ

جوہر اوہان

۲ ماشہ

زعفران	مروارید ناسفتہ
ریگ ماہی	کہربائے شمعی
مایہ شترا اعرابی	زہر مہرہ خطائی
کچلہ مدبر	طباشیر کبود
یاقوت احمر	عقیق یمنی
زمرد اخضر	

ہر ایک ۱۰ ماشہ

ورق نقرہ ۸۰ عدد عرق بید مشک ۱۵ تولہ

ترکیب تیاری: سب ادویہ کو عرق بید مشک میں کھرل کر کے گولیاں بقدر مونگ بنائیں۔

ترکیب استعمال صبح کو ایک گولی، تولہ آب انگور یا ماءاللحم یا گاجر کے رس یا بکری کے دودھ کے ساتھ کھائیں۔

فوائد: بے حد مقوی باہ ہے۔ مولد منی ہے۔ مفرح قلب ہے۔

حلوہ محرک باہ

اجزا: زردی بیضہ مرغ مغز پستہ

تالمکھانہ روغن گاؤ

مغز بادام شہد سب ہم وزن

ترکیب تیاری: سب اجزا کو کونڈے ڈنڈے سے رگڑیں جب ان کی مائیت ختم ہو جائے اور روغن جدا ہو جائے تو رکھ دیں

ترکیب استعمال بقدر برداشت روزانہ کھائیں۔

فوائد: دماغ کو طاقت دینے والی مقوی باہ دوا ہے۔

معجون تیرہ رتن

اجزا، مغز چلغوزہ زراوند

مغز اخروٹ بابونہ ہر ایک ۲ تولہ

مغز بادام	ایک تولہ	کشتہ مرجان	۶ ماشہ
کشتہ فولاد	ایک تولہ	زنجبیل	ا تولہ
کشتہ بیضہ مرغ	ایک تولہ	مغز کشنیز	چار تولہ

روغن بادام	۴ تولہ	مغزدرامز			۱۰ تولہ
کشتہ چاندی	۳ ماشہ	شہد			تین گنا

ترکیب تیاری: بطریق معروف شہد کے ساتھ جملہ ادویہ کی معجون بنائیں۔

ترکیب استعمال ۲۔۲ ماشہ صبح و شام کھائیں

فوائد: دماغ کو طاقت دینے والی مقوی باہ دوا ہے۔

معجون خاص:

اجزاء:

عقر قرحا۔

زنجبیل	۳ تولہ	زردی بیضہ مرغ	۵ عدد
خولنجاں	۳ تولہ	شہد	۳۵ تولہ

ترکیب تیاری: بطریق معروف شہد میں جملہ ادویہ کی معجون بنائیں۔

ترکیب استعمال: ۶ ماشہ سے ۱ تولہ تک روزانہ دودھ سے کھلائیں

فوائد: بے حد مقوی باہ ہے۔ ممسک ہے۔

معجون مجرب علوی

اجزاء:

عقر قرحا	ہر ایک ۳ تولہ	زردی بیضہ مرغ	۲۰ عدد
تر نفل		ورق نقرہ	۲۰ عدد
زنجبیل		شہد	۶۰ تولہ

ترکیب تیاری: بطریق معروف شہد سے معجون بنائیں۔

ترکیب استعمال: ۱ تولہ قبل از غذا کھلائیں

فوائد: معدہ کو تقویت دینے والی مقوی باہ غذا ہے

سیماب مقوی باہ: سیماب مصفیٰ کو چار پہر آب بوٹی تو تڑی سے کھرل کریں جب خشک ہو جائے چار پہر آب برگ مدار سے کھرل کریں۔ جب خشک ہو جائے آب زیج گگو ڑہ سے کھرل کریں۔ خشک ہونے پر کڑکناتھ مرغی کے انڈہ میں سوراخ کر کے پہلے حسب ضرورت ہینگ باریک شدہ داخل کریں۔ پھر سیماب (پارہ) ڈالیں۔ اس کے اوپر ہینگ ۳ ماشہ کا سفوف ڈال کر انڈے کو ماش کی دال کے آٹے سے بند کر کے

اس کے اوپر ماش کی دال کے آٹا کی دو انگل موٹی تہہ چڑھا دیں۔ خشک ہونے پر دو بیر پوست شمالی کے درمیان رکھ کر اوپر انگارا رکھ دیں۔ دوسرے روز نکالیں۔ کشتہ بتاشہ کی طرح شگفتہ ہوگا۔

مقدار خوراک: نصف چاول پان میں رکھ کر کھلائیں۔ سات روز کا استعمال کافی ہوگا۔

فوائد: معدے کو تقویت دینے والی مقوی باہ دوائی ہے۔

طلائے عجیب الفوائد

اجزا: مغز تخم مالکنگنی ۱۰ تولہ

سم الفار ۱ تولہ زردی بیضہ مرغ حسب ضرورت

ترکیب تیاری و استعمال: مذکورہ بالا ہر دو ادویہ کو خوب کھرل کر کے انڈے کی زردی اس قدر ملائیں کہ گولی باندھی جا سکے۔ جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنا کر بذریعہ پتال جنتر تیل نکالیں۔

سپاری اور سیون کو چھوڑ کر مالش کریں اور پان کا پتہ باندھیں ایک ہفتہ کا استعمال کافی ہوگا۔

فوائد: عضو مخصوص کی ہر کمزوری کو دور کرتا ہے۔

طلائے نفیس

اجزاء: برادہ قضیب خرس ۲ تولہ مغز نارجیل

عقرقرحا آدھ پاؤ مغز تخم بیدانجیر

مغز پستہ آدھ پاؤ عرق

انڈے کی زردی ۱۰ عدد تخم جوز ماثل سفید

} ہر ایک آدھ پاؤ

ترکیب تیاری: سب ادویہ کو کھرل کر کے آتشی شیشی میں تیل نکالیں

ترکیب استعمال: عضو مخصوص پر مالش کر کے اوپر پان کا پتہ باندھیں

فوائد: استرخا اور ٹیڑھے پن کو دور کرتا ہے۔

طلائے خوراکی

اجزا:

نوشادر ۱ تولہ سنکھیا ۱ تولہ

گندھک آملہ سار ۱ تولہ انڈے کی زردی ۱۲ عدد

ترکیب تیاری: کھرل کر کے بذریعہ پتال جنتر تیل نکالیں
ترکیب استعمال: مصالحہ دار پان پر ایک تیکہ لگا کر پان کھالیں اور اوپر سے دودھ پئیں۔
یہ طلاء عضو پر لگائیں۔

اکسیر باہ: اجزاء:

ست دار چینی	۳ ماشہ	عنبر اشہب	۳ ماشہ
ست پودینہ	۳ ماشہ	کستوری	۳ ماشہ
کپور مدبر	۲ ماشہ	جوہر سم الفار	۳ ماشہ
سلاجیت	۱ تولہ	دانہ الائچی کلاں	۱ تولہ
کشتہ بیضہ مرغ	۱ تولہ	دانہ الائچی خورد	۱ تولہ
کشتہ شنگرف	۳ ماشہ	جدوار خطائی	۱ تولہ
ورق طلاء	۱ ماشہ	زعفران	۱ تولہ

ترکیب تیاری: سب ادویہ کو باریک کوٹ کر شہد کے ہمراہ دانہ موٹھ کے برابر گولیاں بنالیں۔
ترکیب استعمال: ایک گولی صبح ایک شام دودھ کے ہمراہ استعمال کرائیں۔
فوائد: بے حد مقوی باہ ہے۔

عجب عجیب: اجزاء

کشتہ شنگرف	۱ ماشہ	جائفل	۳ ماشہ
انڈے کی زردی	۱۵ عدد	جلوتری	۳ ماشہ
کشتہ سم الفار	۱ ماشہ	بیر بہوٹی	۳ ماشہ
افیون مصفیٰ	۲ ماشہ	کپور مدبر	۴ تولہ
چرس مصفیٰ	۲ ماشہ	مروارید	۴ ماشہ
[illegible]	۲ ماشہ	عاقر قرحا	۴ ماشہ
سمکا	۲ ماشہ	خراطین مصفیٰ	۸ ماشہ

ترکیب تیاری: تمام اجزاء کو باریک کر کے زردی بیضہ مرغ کی مدد سے خوب زور دار ہاتھوں سے کھرل کرتے رہیں۔ جب دور سخت ہونے لگا ایک ایک زردی ڈالتے جائیں۔ تاآنکہ ہفتہ میں ۱۵ زردیاں کھرل ہو جائیں۔ چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔
ترکیب استعمال: ایک گولی حلوہ یا چوری کے ساتھ۔

لبوب صغیر: اجزا:

مغز بادام	حب قلقل
مغز فندق	مغز پستہ
مغز چلغوزہ	مغز پنبہ دانہ
حلبۃ الزلم	نارمشک
حلبتہ الخضرا	سونٹھ
کھوپرا	ہر ایک ۵ ماشہ

پیپل ۵ ماشہ انڈے کی زردی حسب ضرورت

ترکیب تیاری و استعمال: سب ادویہ کو کوٹ چھان کر زردی کے قوام میں معجون بنالیں۔

ایک تولہ تک دودھ کے ساتھ کھلائیں

فوائد: باہ اور گردوں کو تقویت دیتی ہے۔ کثرت سے منی پیدا کرتی ہے۔

معجون ممسک: اجزا:

	زعفران
مایہ شتر اعرابی	شہد ایخ
جدوار خطائی	دار فلفل
جوز بوا	زنجبیل
ماہی زردبیاں	دارچینی
خراطین مصفیٰ	قرنفل
لب باسہ	افیون
کشتہ بیضہ مرغ	جند بیدستر
مشک خالص	ریگ ماہی — ہر ایک ایک ماشہ

ترکیب تیاری: سب کو باریک کر کے ½۱ تولہ شہد ملا کر معجون بنائیں۔

ترکیب استعمال: ۲ ماشہ بوقت عصر و عشا تک انتظار کریں۔ اس اثنا میں کھانا ہرگز نہ کھائیں بلکہ تھوڑا تھوڑا دودھ پیتے رہیں۔

عدم امساک کو مستقل طور پر ختم کرنے کے لیے ۴ رتی روزانہ دودھ سے کھا لیا کریں۔

فوائد: بے حد ممسک ہے۔ اور مقوی ہے۔

خاگینہ مقوی باہ:

اجزا:

مرغی کے انڈوں کی زردی	۱۰ عدد	کبوتر کے انڈوں کی زردی	۲۰ عدد
چڑیا کے انڈوں کی زردی	۲۰ عدد	گیہوں کا میدہ	۲ تولہ

ترکیب تیاری: ان سب کو ملا کر گھی میں بھون لیں اور ۵ تولہ شکر سفید ملا کر اور ۹ ماشہ دارچینی پیس کر ملا کر کھا لیں۔ اگر مزاج سرد ہو تو کھانڈ کی جگہ شہد استعمال کریں۔

انڈے کا فارماکوپیا

اکسیر سیلان الرحم:

مرض سیلان الرحم کے لیے مفید و مجرب نسخہ ہے

نسخہ:

دارچینی	۱ تولہ	کشتہ بیضہ مرغ	۱ تولہ
تالمکھانہ	۱ تولہ	بتاشے	۳ تولہ

ترکیب تیاری: باریک کر کے سفوف کریں۔

خوراک ۳ ماشہ گائے کے دودھ کے ساتھ دو ہفتے متواتر استعمال کریں۔

کشتہ بیضہ مرغ: انڈے کا چھلکا اندرونی جھلی سے پاک صاف کیا ہوا ایک پاؤ لے کر باریک کوٹ لیں اور ایک پاؤ آک کا دودھ سے تر کر کے مٹی کے کوزے میں اچھی طرح بند کریں اور زمین میں گڑھا کھود کر ایک من جنگلی اپلوں کی آگ دیں جو کئی دنوں میں ٹھنڈی ہوگی۔ تب تک آک کا دودھ ڈیڑھ پاؤ مہیا کریں۔ اور کوزہ کے منہ سے ڈھکنا اٹھاتے ہوئے آک کا دودھ آہستہ آہستہ ڈالیں۔ کسی قدر جوش پیدا ہوگا۔ اور

خود بخود دور ہو جائے گا۔

تب کوزہ کا منہ خام کریں اور اس مرتبہ تین سیر اپلوں کی پہلے کی طرح آگ دیں۔ یہ آگ بھی گئی دنوں کے بعد سرد ہو گی۔ اب تیسری مرتبہ بھی کوزہ کا منہ کھولتے ہوئے ایک پاؤ آک کا دودھ آہستہ آہستہ ڈالیں۔ پہلے کی طرح جوش پیدا ہو گا اور خود بخود فرو ہو جائے گا۔

اب کوزہ کا منہ بند کر کے بیس سیر جنگلی اپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہو جانے پر نکالیں۔ اگر کشتہ تیار نہ ہوا ہو تو جب تک کشتہ تیار نہ ہو جائے یہ عمل جاری رکھیں حتیٰ کہ انڈے کا چھلکا نہایت ہی ملائم برنگ سفید کشتہ ہو جائے گا۔ اس کو باریک پیس کر کسی صاف شیشی میں محفوظ کریں۔

افعال و منافع: بوقت ضرورت مریضان جریان کو ایک رتی سے دو رتی تک مسکہ گاؤ کے ساتھ صبح کے وقت کھلائیں۔ سات آٹھ دن میں نمایاں فرق ظاہر ہو گا۔ اور دو ہفتوں تک کلی صحت ہو جائے گی۔

گرم غذا اور تیز مصالحہ سے پرہیز ضروری ہے۔ کھٹی چیزوں اور ہم بستری سے بھی پرہیز کریں۔

ضماد دردِ سر: اجزا:

اجوائن خراسانی	ایک ماشہ	افیون	ایک ماشہ
زعفران خالص	ایک ماشہ	انڈے کی سفیدی	حسب ضرورت

ترکیب تیاری: ہر سہ ادویہ کو ملا کر کھرل کریں پھر اس میں انڈے کی سفیدی ڈال کر سحق کریں بس ضماد تیار ہے۔

ترکیب استعمال: صاف کاغذ پر لگا کر مریض کی کنپٹیوں پر چسپاں کر دیں۔

افعال و منافع: ضماد لگتے ہی درد کم ہونے لگے گا۔ ۵ منٹ کے اندر اندر درد کافور ہو جائے گا۔

یہ ضماد ہر قسم کے دردِ سر کے لیے اکسیر الاثر ہے۔ سریع الاثر ہے فوری اثر کرتا ہے۔
یہ ضماد تڑپتی پھڑکتی کنپٹیوں کی رگوں کو تسکین دیتا ہے۔

اکسیر ورمِ رحم: اجزا: ۱۔ نلفل سیاہ ۲۔ انڈے کی زردی

ترکیب:۔ دونوں کو ملا کر حمول کرانے سے رحم کے ورم بارد کو فائدہ پہنچتا ہے۔

مقوی باہ حلوا: نلفل سیاہ مسفوف ۲ ماشہ روغن زرد ۱ تولہ
شہد ۱ تولہ انڈے کی زردی ۱ عدد

ترکیب: سب کو ملا کر ہلکی ہلکی آگ پر پکائیں۔ یہاں تک کہ حلوا کی طرح گاڑھا ہو جائے۔

استعمال:۔ نہار منہ کھا لیا کریں۔

فوائد: تقویتِ باہ کے لیے بے نظیر ہے۔

اکسیر ذیابیطس: اجزا: مسفوف نلفل سیاہ ۲ ماشہ
سرکہ میں پرورده کیا ہوا انڈا ۱ عدد

استعمال: یہ دونوں ملا کر کھا لیا کریں

فوائد: ذیابیطس میں مفید ہے۔

مجرب رمد بارد: اجزا نلفل سیاہ تین چار عدد
انڈے کی سفیدی ایک عدد

ترکیب و استعمال نلفل سیاہ کو انڈے کی سفیدی میں پیس کر آنکھ کے گرداگرد لیپ کر دیا کریں۔

فوائد:۔ مجرب رمد بارد ہے۔

حریرہ لاغری: اجزا۔

مغز بادام شیریں مقشر	۸ عدد	مغز پنبہ دانہ	
مغز چلغوزہ	۳ ماشہ	تودری	
مغز اخروٹ	ہر ایک ۳ ماشہ	ثعلب مصری	ہر ایک ۲ ماشہ
مغز پستہ		آردخرما	
مغز کدو		نشاستہ بریاں	۴ ماشہ
مغز فندق		انڈے کی زردی	۱ عدد
مویز منقیٰ		روغن زرد	۲ تولہ

گائے کا دودھ   ڈیڑھ پاؤ

ترکیب:- سب کا حریرہ بنالیں اور حسب ضرورت میٹھا ڈالیں۔

مقدار خوراک:- ایسی ایک خوراک صبح نہار منہ کھالیا کریں۔

افعال و منافع:- بدن کو موٹا کرتا ہے اور تقویت دیتا ہے۔ مقوی باہ ہے۔
مقوی دماغ ہے۔

تریاقی نمبر: اجزا:

کتیرا مسفوف	۲ ماشہ	روغن زرد	۵ تولہ
صمغ عربی سائیدہ	۲ ماشہ	گائے کا دودھ	آدھ سیر
انڈے کی زردی اور سفیدی	۲ عدد		

ترکیب استعمال: سب کو ملا کر ذرا گرم کر کے ایسی ایک ایک خوراک ہر چار یا پانچ گھنٹے بعد پلاتے رہیں۔

فوائد:- تانبا اور اس کے تمام مرکبات مثلاً زنگار اور طوطیا سبز وغیرہ میں اکسیر ہے۔ تمام خراش دار زہروں میں موثر و مجرب ہے۔

تریاق سوکھا: اجزا:

مچھلی کا تیل (کاڈلیور آئل)	۲ ماشہ	صمغ عربی	۳ ماشہ
انڈے کی زردی	نصف عدد	عرق بادیان	۶ ماشہ
کیلسیم ہائپو فاسفاس	۲ گرین		

تیاری: سب کو مطلوب بنالیں۔

مقدار خوراک: اس میں سے نصف صبح و شام کو قدرے دودھ میں حل کر کے پلا دیا کریں۔

افعال و منافع: بچوں کے دق اور لاغری و کمزوری کے لیے نہایت مفید ہے۔

معجون موحرِس عنبری: اجزا و ترکیب:

موصلی سفید   موصلی سیاہ   ہر ایک ۴ تولہ

ستاور		خشخاش		
سپاری دکنی		ام الاخوین		
موچرس	۵ تولہ	مصطگی		
کرکس		تج		
مازوسبز		تیج پات		
طباشیر		صندلیں		
قرنفل بریاں		عود ہندی		ہرایک ۱۱ ماشہ
الائچی خورد	ہرایک ایک تولہ	کربا		
الائچی کلاں		غنچہ گل سُرخ		
کشتہ بیضہ مرغ		ناریل دریائی		
کشتہ صدف		تخم بادرنجبویہ		
کشتہ مرجان		تخم مورد		
کشتہ عقیق		ورق نقرہ		دو صد
مغز تخم کنار		عنبر اشہب		۴۰ ماشہ
مروارید	۱۰ ماشہ	عرق گاؤزبان		ایک بوتل
مصری	ترنجبین مصفٰی	ہرایک آدھ سیر		
شہد				
		عرق بید مشک	ایک بوتل	

ترکیب تیاری: پہلے آخری پانچ چیزوں کو ملا کر قوام کریں اور باقی ادویہ باریک کوٹ چھان کر اس میں ملا کر معجون تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۶ ماشہ صبح ۶ ماشہ شام کو پاؤ سیر دودھ کے ساتھ کھلا دیا کریں۔

افعال و منافع: اختناق الرحم (ہسٹریا) کی خاص دوا ہے۔

حب ملذذ: **اجزاو ترکیب:**

قرنفل	زنجبیل	
	پنجال کبوتر صحرائی	
دار چینی	پوست جامن	ہرایک ۴ ماشہ

انڈے کی زردی ایک عدد

ترکیب تیاری: سب ادویہ کو کوٹ چھان کر انڈے کی زردی سے چنے برابر گولیاں بنالیں۔

ترکیب استعمال: جانے سے ۵ امنٹ پہلے ایک گولی لعاب دہن میں گھس کر لیپ کر لیا کریں۔

فوائد: بہترین ملذذ ہے۔

حب اعصاب: اجزاء:

کچلہ مدبر	ایک تولہ	گولڈ کلورائڈ	۵ اگرین
مرچ سفید		مشک خالص	۲ رتی
دررونج عقربی	ہر ایک ۳ ماشہ	انڈے کی زردی	۱ عدد
قرنفل			

ترکیب تیاری: سب ادویہ کو خوب باریک پیس کر انڈے کی زردی میں دانہ ماش کے برابر گولیاں بنائیں۔

مقدار خوراک: ایک ایک گولی صبح وشام بعد از غذا پاؤ بھر دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

افعال ومنافع: عصبی کمزوری کے لیے مجرب ہے۔ اعضائے رئیسہ کی کمزوری میں بھی مفید ہے۔

کاسمیٹک تھراپی اور انڈا

کاسمیٹک تھراپی اور سرجری اس سائنسی دور کی ایجاد ہے۔ اس کے معنی ہیں آرائش جمال کی چیزوں سے علاج۔ پلاسٹک سرجری بھی اسی کی ایک شاخ ہے۔ قدرتی طور پر ہر عورت کی تمنا ہوتی ہے کہ اس کے جسم کے ہر حصے میں پھول کی ملائمت، تازگی اور مہک ہمیشہ برقرار رہے قدرت نے خود بھی اپنی طرف سے عورت کو حسن وجمال کا ایک نمونہ بنا کر پیش کیا ہے۔ اس کے جسم کی جاذبیت کی حدیں بیان سے باہر ہیں لیکن اس کے باوجود اس کے جسم کو نکھارنے کے

یہ صدیوں پہلے بھی سجاوٹ بناوٹ کے لاتعداد انداز اپنائے جاتے تھے اور آج بھی
زیادہ سے زیادہ تو بہا اسے بے شمار تبدیلیوں کے ساتھ اپنائے جا رہے ہیں آج کے
دور میں عورت کے خوبصورت اور نازک جسم کو چار چاند لگانے کے لیے اس قدر
جاذب نظر اور حیرت انگیز اشیاء اور اس قدر دلچسپ اور خوش کن طریقے ایجاد ہو چکے ہیں
کہ بناوٹ و سجاوٹ والے جسم پر نظر پھسل پھسل جاتی ہے۔ کاسمیٹکس سرجری بھی انہی میں
سے ایک طریقہ ہے۔ جبکہ کاسمیٹکس سرجری کے معنی پرمیننٹ میک اپ سے اور دور جدید
کے میک اپ میں چہرے کی دلکشی و دلفریبی اور سر کے بالوں کی چمک دمک میں انڈے
کو ایک نمایاں مقام حاصل ہے۔ اس سلسلے میں چہرے اور بالوں کو مختلف جمالیاتی مسائل
کے حل کے متعدد فارمولے پیش کیے جاتے ہیں جن میں انڈا ایک نمایاں کردار ادا کرتا ہے۔

چھائیاں اور جھائیاں چہرے پر وٹامن بی اور آئرن کی کمی کی وجہ سے نمودار ہوتی
ہیں۔ ان کے لیے پھل کھانا اور دودھ پینا بڑا مفید ہے۔ انڈا کھانا مفید ہے۔

ہفتے میں ایک بار بلیچنگ کریم چہرے پر لگائیں اور انڈے کی سفیدی میں لیموں کا
رس ملا کر چہرے پر ماسک (MASK) لگائیں۔

ترکیب: ایک انڈے کی سفیدی کو چینی کی گول گہری پلیٹ یا پیالے
میں ڈال کر خوب پھینٹیں۔ جب اس میں اچھی طرح جھاگ اٹھ آئے تو آدھے لیموں کا رس
اس میں نچوڑیں۔ اب پھر دونوں چیزوں کو پھینٹیں۔ ماسک تیار ہے۔

ترکیب استعمال: یہ ماسک چہرے پر لگائیں اور دس منٹ تک چہرے پر
لگا رہنے اس کے بعد نیم گرم پانی سے چہرہ دھو ڈالیں اس کے بعد جلد پر عرق گلاب میں
پسا ہوا کافور ملا کر لگائیں

چہرے کی چھائیوں جھائیوں کے لیے الزبتھ آرڈن کا تیار کردہ انڈے کا آرڈینا
ماسک بڑا مفید ہے۔ یہ ماسک ٹیوب کی صورت میں ملتا ہے۔

ماسک کو استعمال کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ ماسک ہمیشہ غسل کرنے سے پہلے لیں تاکہ جب
آپ ماسک کے بعد غسل کر کے نکلیں تو آپ کا جسم اور چہرہ دونوں تر و تازہ ہوں۔ ماسک
لینے سے دس منٹ پہلے چہرے پر دودھ لگائیں۔ دس منٹ کے بعد روئی کے پھاہے
کو نیم گرم پانی میں بھگو کر اس سے چہرے کو صاف کریں۔ اب تولیے یا ٹشو پیپر سے چہرہ

خشک کریں اور آئینے کے سامنے ماسک کو اپنے چہرے کے تمام حصوں پر لگائیں۔
ماسک لگانے سے پہلے اپنے بالوں کو لپیٹ اتہ بھولیں۔ ماسک کو گردن پر بھی لگائیں۔
ماسک لگانے کے بعد آنکھیں بند کر کے ۲۰ منٹ کے لیے لیٹ جائیں یا آرام
کرسی پر نیم دراز ہو کر ہلکی پھلکی چیز رسالہ یا کتاب پڑھیں لیکن اعصاب پر بوجھ نہ ڈالیں۔

ماسک اتارنے کا طریقہ: آپ نے ماسک کے طور پر انڈے کی سفیدی اور لیموں کے رس کا جو مواد چہرے پر لگایا تھا وہ دس
بیس منٹ میں خشک ہو جائے گا۔

اب روئی کے ایک بڑے سے پھاہے کو نیم گرم پانی سے بھگو کر گردن اور چہرے
سے ماسک کو اچھی طرح صاف کر لیں۔ پھر چہرہ کھلے پانی سے دھوئیں اور تولیے سے
خشک کر لیں۔

اب چہرے پر سکن ٹانک لگائیں۔ اگر سکن ٹانک یا سٹرنجنٹ نہیں ہے تو روئی کے
پھاہے کو عرق گلاب میں بھگو کر چہرے اور گردن پر لگائیں۔

چہرہ نیم گرم پانی سے دھونے کے بعد تازہ پانی سے چہرے پر چھینٹے مارنا بھی مفید
ہے۔ مگر ماسک اتارنے کے بعد بہت زیادہ ٹھنڈا پانی استعمال نہ کریں۔

ماسک اتارنے کے بعد میک اپ نہیں کرنا چاہیے۔ ماسک اتارنے کے کم از کم دو
گھنٹے بعد تک فاؤنڈیشن پوڈر اور روج سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

وہ مواد جو چہرے کو خوبصورت بنانے کے لیے اور چہرے کی مختلف خامیاں دور
کرنے کے لیے چہرے پر لگایا جاتا ہے ماسک کہلاتا ہے۔ انڈے کی سفیدی، دودھ
زیتون کا تیل۔ بادام۔ کھیرے کا رس۔ انگور کا رس۔ سیب کا رس۔ سنگترے کا رس۔ شہد
عام طور پر ماسک کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

ہونٹوں کے میک اپ کے لیے مختلف شیڈز کی لپ سٹک کو استعمال کیا جاتا ہے۔
بعض خواتین جب میک اپ کرتی ہیں تو لپ سٹک لگانے سے ان کے ہونٹوں کے
ارد گرد کا سارا میک اپ اتر جاتا ہے۔ یہاں تک کہ ٹھوڑی کا بھی۔ ان کو معلوم ہونا چاہیئے
کہ لپ اسٹک صرف ہونٹوں پر لگائی جاتی ہے۔ وہ ہونٹوں کو ٹشو سے خشک کر کے لپ
سٹک لگائیں۔

ہونٹوں کو دل کش بنانے کے لیے چہرے کی طرح کئی قدرتی طریقے بھی ہیں۔ جو بہر حال کیمیکل طریقوں سے بدرجہا بہتر ہیں۔

ہونٹوں کو خوشنما اور دل کش بنانے کے لیے درج ذیل پھل استعمال کریں۔

۱۔ سیب
۲۔ چیری
۳۔ سٹابری
۴۔ سنگترہ
۵۔ مالٹا
۶۔ گریپ فروٹ
۷۔ آلو بخارا
۸۔ انجیر
۹۔ خوبانیاں۔
۱۰۔ ناشپاتی۔

سبزیاں:

۱۔ ٹماٹر
۲۔ پالک کا ساگ
۳۔ چقندر
۴۔ گاجریں اور گاجروں کا جوس تو لاجواب ہے۔
۵۔ سلاد
۶۔ ولایتی لال مولیاں
۷۔ کھیرا
۸۔ ککری
۹۔ تربوز

۱۰۔ زعفران کھانے سے ہونٹ خوبصورت ہوتے ہیں۔

۱۱۔ عرق گلاب سے ہونٹ دھونے سے ہونٹ سرخ ہوتے ہیں۔

۱۲۔ زیتون کا تیل (OLIVE OIL) اور روغن بادام (ALMOND OIL) سے یعنی ان روغنوں کا ہلکا سا مساج کرنے سے ہونٹوں پر دل کشی آتی ہے۔

۱۳۔ ہونٹوں پر انڈے کی زردی کا لیپ کرنے سے ہونٹ بڑے دلکش ہوتے ہیں۔

۱۴۔ ہونٹوں پر شہد کا ماسک کرنے سے ہونٹ خوبصورت ہوتے ہیں اور ہونٹوں میں دلکشی پیدا کرنے کا ایک نادر نسخہ درج ذیل ہے۔

نسخہ:

انڈے کی زردی	آدھی زردی	کھیرے کا جوس	بیس بوندیں
زیتون کا تیل	بیس بوندیں	عرق گلاب	بیس بوندیں

ترکیب: ان تمام چیزوں کو شیشے کی پیالی میں ڈال کر خوب پھینٹیں۔ یہاں تک کہ یکجان ہو۔

جائیں۔ پھر ان کو پانچ منٹ تک سیٹ ہونے دیں۔
ہونٹ عرق گلاب سے دھو کر خشک کریں اور پھر ہونٹوں پر مندرجہ بالا اشیا کے آمیزے کا ہلکا ہلکا مساج کریں اس کے بعد پندرہ منٹ ہونٹوں کو ایسے ہی چھوڑ دیں اس عرصہ میں کوئی چیز نہ کھائیں پیئیں۔ پھر گرم پانی سے ہونٹوں کو دھو ڈالیں۔
ایک ہفتہ بلا ناغہ ایسا کرنے سے ہونٹ گلاب کی پنکھڑیاں ہو جاتے ہیں۔ ہونٹوں پر دودھ کی بالائی بھی ان میں دلکشی و دلفریبی پیدا کرتی ہے۔

چہرے کے کیل مہاسے: چہرے کے کیل مہاسوں کے لیے درج ذیل نسخہ بڑا مفید ہے۔

انڈے کی سفیدی میں آدھے لیموں کا رس ملا کر لگائیں۔ اثرات کو کیلامائن لوشن لگائیں۔
بہت سی خواتین چہرے پر شہد کا ماسک لینا پسند کرتی ہیں شہد جلد کے لیے ایک بہترین غذا ہے۔ اگر شہد کو انڈے کی سفیدی میں ملا کر ماسک لیا جائے تو بہت اچھا ہے۔ یعنی ایک بڑا چمچہ شہد اور انڈے کی سفیدی پھینٹیں۔ پھر اسے چہرے پر لگائیں اور پندرہ منٹ کے بعد چہرہ نیم گرم پانی سے دھو ڈالیں۔

آنکھوں کی جھریاں: آنکھوں کے ارد گرد جھریوں کے لیے مندرجہ ذیل نسخہ استعمال کریں

خالص چربی	۱۲ اونس		
بادام روغن	۲ اونس	انڈے کی زردی	ایک عدد

ترکیب:- تینوں اشیا کو آگ پر گرم کریں۔ جب پگھل کر تینوں کولڈ کریم کی طرح ہو جائیں تو آگ سے اتار لیں۔ ٹھنڈا کر کے محفوظ کر لیں۔ کریم تیار ہے۔
استعمال: اس کریم کو جھریوں پر لگائیں۔ آنکھوں کی جھریوں کے لیے بہت مفید ہے۔

ہیئر لوشن: بالوں کے چھوٹے ہونے کی صورت میں ایک شیمپو (EGG SAMPO) استعمال کریں۔ البتہ سونے سے پہلے کسی اچھے اور خالص روغن سے بالوں کو مساج کریں دوسری صبح ایک انڈے کی زردی نیم گرم پانی کے آدھے کپ میں پھینٹیں۔ پھر وہ محلول بالوں کی جڑوں میں لگائیں۔ اچھی طرح مساج کریں اور باقی ماندہ محلول سے تمام بال بھگو لیں۔ اپنے سر پر پلاسٹک شیٹ باندھ لیں۔ تاکہ انڈا اچھی طرح بالوں

کی جڑوں میں اپنا کام کرے۔ ایک گھنٹے کے بعد نیم گرم پانی سے دھو ڈالیں اب اسے ایگ شیمپو سے دھوئیں۔

بعض خواتین کے چہرے پر داغ پڑ جاتے ہیں اور چہرے کی جلد بڑی چکنی ہو جاتی ہے۔ کے لیے انڈے کی سفیدی کا ماسک بہت ہی مفید ہے۔ اس میں تھوڑا سا پسا ہوا کافور ملا لینا چاہیئے اور ماسک اتارنے کے بعد کوئی سکن ٹانک (SKIN TONIC) لگانا چاہیئے۔ ماسک نیم گرم پانی سے اتاریں اور بعد میں منہ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریں۔

سر کی خشکی: اگر سر میں خشکی پڑ جائے تو جانے کا نام نہیں لیتی اس کے لیے درج ذیل نسخہ آزمائیں۔

یہ نسخہ متواتر چار روز تک استعمال کرنا ہوگا۔ اس کی ترکیب یہ ہے کہ پہلے اور تیسرے روز سفید روئی کے ساتھ سفید آیوڈین بالوں میں لگائیں۔ دوسرے اور چوتھے روز بالوں میں کسٹرآئل سے مساج کریں۔ مگر پہلی بار بالوں میں کسٹرآئل بہت ہلکا ہلکا لگائیں۔ دوسری مرتبہ یعنی چوتھے روز کسٹرآئل کی مقدار بڑھا دیں۔ بہتر یہ ہے کہ یہ تیل رات کو سونے سے پہلے لگائیں۔ اگلی صبح اٹھ کر سر دھونے سے ایک آدھ گھنٹہ پہلے لگائیں۔ اگلی صبح اٹھ کر سر دھونے سے پہلے ایک گھنٹہ بالوں میں انڈے کی زردی لگائیں۔ ایک گھنٹہ کے بعد نیم گرم پانی سے سر دھو ڈالیں۔ اب بالوں کو ایگ شیمپو سے ایک بار دھویا جائے اور سر میں ٹھنڈا پانی ڈالا جائے۔ اب ہتھیلی پر تھوڑی سی کنڈیشنر لے کر بالوں کی جڑوں کو لگائیں۔

اگر بالوں کی حفاظت نہ کی جائے تو ان کی نوکیں پھٹ جاتی ہیں جس سے بال بڑھنا بند ہو جاتے ہیں۔ اس کے لیے بالوں میں اچھی طرح کنگھی کرنا چاہیئے۔ اور پھر بالوں کی جڑوں میں زیتون کا تیل لگا کر اچھی طرح مساج کریں۔ رات کو سر باندھ کر سو جائیں۔ صبح اٹھ کر بال شیمپو کرنے سے ایک گھنٹہ پہلے ان میں مہندی، شکر، کافی اور انڈے کو دودھ میں گھول کر بالوں میں لگائیں اور پھر انہیں ایگ شیمپو ہی سے دھوئیں۔

کاسمیٹکس کے علاوہ جڑی بوٹیوں کے استعمال سے بھی جلد اور بالوں کو خوبصورت بنایا جا سکتا ہے۔ ہمارے ملک کے اندر نہ صرف جنگلوں میں بلکہ سمندر میں بھی ایسی بے شمار جڑی بوٹیاں موجود ہیں جنہیں افزائش حسن کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ چکنی جلد اور کیلوں کے لیے ابٹن کا ایک مجرب نسخہ درج ذیل ہے۔

میدہ	تین چائے کے چمچ		
بیسن	تین چائے کے چمچ	دار چینی پسی ہوئی	ایک چمچ
ہلدی	ایک چمچ	انڈے کی زردی	ایک عدد

ترکیب: مندرجہ بالا اشیاء یعنی میدہ، بیسن، ہلدی اور دار چینی کو ملا کر رکھ لیں۔ جب استعمال کریں تو انڈے کی زردی ملا کر لئی سی بنا لیں اور اس میں دو قطرے عرق لیموں اور دو قطرے روغن چنبیلی ملا لیں۔ اب اس ابٹن کو چہرے پر ملیں۔ اس سے دن میں دو بار منہ دھوئیں۔ لیکن تولیے سے خشک نہ کریں۔ جب چہرہ ہوا سے خشک ہو جائے تو پسی ہوئی سیپ کو لیموں کے عرق میں ملا کر اسٹرنجنٹ کے طور پر لگائیں۔

چہرے کی رنگت نکھارنے کے انڈے پر مبنی چند

نسخے درج ذیل ہیں۔ ان سے استفادہ کریں۔

لیموں کا عرق	دو قطرے		
شہد خالص	نصف چمچہ	عرق گلاب	۴ قطرے
انڈے کی زردی	ایک عدد	زیتون کا تیل	۲۰ قطرے

ترکیب:- اس مرکب کو رات کو سونے سے پہلے چہرے پر لگائیں

۲- آلو کو صاف ململ کے کپڑے پر کش کریں۔ اب اسے ململ کے کپڑے میں رکھ کر ملیں۔ اسی کپڑے سے اپنا چہرہ صاف کریں دس منٹ کے بعد سادہ پانی سے دھو لیں۔

۳- انگور کا رس جلد کے لیے بے حد مفید ہے اس کے رس کو انڈے کی سفیدی ڈال کر پھینٹیں۔ جھاگ اٹھ آئے تو تھوڑی دیر پڑا رہنے دیں۔ جھاگ بیٹھ جائے تو چہرے پر ماسک کے طور پر لگائیں۔ دس منٹ کے بعد سادہ پانی سے منہ دھو ڈالیں۔

۴- گریپ فروٹ کے رس میں پسی ہوئی دار چینی ملائیں۔ ایک انڈے کی سفیدی ڈالیں۔ ذرا سا پھینٹ کر چہرے پر اس کا ماسک کریں۔

۵- پکے ہوئے ٹماٹر کا گودا نکالیں۔ اس میں ایک انڈے کی سفیدی ملائیں۔ اس مرکب کو چہرے پر لگائیں۔ دس منٹ کے بعد جب یہ مواد خشک ہو جائے تو سادہ پانی سے منہ دھو ڈالیں۔

۶۔ آدھ پاؤ دودھ میں انڈے کی سفیدی ڈالیں اور ساتھ ہی لیموں کا رس نچوڑ دیں۔ اس محلول کو چہرے اور گردن پر ملیں۔

انڈے پر مبنی مندرجہ ذیل نسخہ چہرے کی چھائیاں دور کرنے کے لیے مجرب ہے۔

پسی ہوئی سیپ آدھا چمچ

لیموں آدھا بیسن دو چمچے

ہلدی آدھا چمچ انڈے کی زردی ایک عدد

ترکیب:۔ اس کا ابٹن بنا لیں۔ اسی ابٹن سے دن میں دو بار منہ کو اچھی طرح دھو لیں۔

بالوں کی خشکی جو کسی طرح دور نہ ہوتی ہو اس کا مجرب نسخہ یہ ہے۔

سرسوں کا تیل اچھٹانک

انڈا ایک عدد دہی آدھ پاؤ

ترکیب:۔

تمام اشیاء کو یکجا کر کے بالوں میں لگائیں اور سر پر سکارف باندھ لیں۔ ایک گھنٹہ کے بعد سر کے بال دھو ڈالیں۔ کسی طرح دور نہ ہونے والی خشکی کے لیے مجرب نسخہ ہے۔

اگر بال گرتے ہوں تو ان میں مسلسل ۶۰ دن تک دودھ، دہی اور انڈے کی سفیدی ملا کر اس مرکب سے مساج کریں۔ ایک گھنٹہ کے بعد بال سادہ پانی سے دھو ڈالیں۔

اس کے بعد شیمپو کرنے کی بھی ضرورت نہیں۔ البتہ ایک سیر پانی میں آدھا لیموں نچوڑیں اور اس سے بالوں کو اچھی طرح دھو ڈالیں۔

بہترین کنڈیشنر: مہندی کو دودھ اور زیتون کے تیل میں گھولیں۔ پھر اس میں ایک چھوٹا چمچ انڈے کی سفیدی ملائیں۔ اب اس مرکب کو کپڑے سے چھانیں۔ مرکب زیادہ گاڑھا نہیں ہونا چاہیئے۔ اس کو بالوں میں لگائیں۔ ڈیڑھ گھنٹے بعد دھو ڈالیں۔

میک اپ کا مقصد چہرے کو پینٹ کرنا ہی نہیں بلکہ جلد کی قدرتی ساخت کو بہتر بنانا ہے۔ اور شکل و صورت میں دلکشی پیدا کرنا ہے لیکن اکثر خواتین کے چہرے پر دلکش لگنے کے بجائے بھدا لگتا ہے۔

میک اپ صرف اس وقت اچھا لگتا ہے جب اسے نفاست سے استعمال کیا جائے

اور کاسمیٹک جلد کے مطابق خریدی جائے۔ ہر جلد کے لیے الگ میک اپ ہے۔ میک اپ کی رو سے جلد کی مختلف قسمیں ہیں۔ مثلاً

۱۔ کھلے مساموں والی جلد۔ جس کو اسفنجی جلد کہتے ہیں۔ ایسی جلد پر میک اپ زیادہ دیر نہیں ٹھہرتا۔

۲۔ خشک جلد۔ یہ جلد بے رونق ہوتی ہے۔ اس پر میک اپ لگانا کافی مشکل ہوتا ہے۔ خشک جلد میک اپ کو جذب نہیں کرتی اس لیے وہ نظر آتا ہے۔

۳۔ نارمل جلد۔ اس جلد میں میک اپ کرنا آسان ہے اور وہ کافی دیر تک تازہ رہتا ہے۔

۴۔ جاذب جلد۔ اس قسم کی جلد میک اپ کو سمیٹ کر جذب کر لیتی ہے اس لیے بار بار میک اپ کی ضرورت پڑتی ہے گویا کہ میک اپ کے لیے نارمل جلد بے مثال ہے لیکن اگر چہرے پر اکثر ایگ ماسک یعنی انڈے کا ماسک کا استعمال کیا جائے تو ہر قسم کی جلد والے چہرے کو دلکش بنایا جا سکتا ہے۔

بالوں کا تیل: بالوں میں تیل لگانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ بالوں کی جڑوں کو تیل سے تر کر کے خوب مالش کی جائے ہفتہ میں ایک دو بار انڈے کی سفیدی کا شیمپو کرتے رہنا بھی ضروری ہے۔ اس سے نہ صرف بالوں کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں بلکہ وہ چمکدار بھی ہوتے ہیں۔ ہیر آئل کے نام سے ہزاروں قسم کے خوشبودار تیل بازار میں فروخت ہوتے ہیں۔ ان میں وائٹ آئل کی آمیزش ہوتی ہے۔ جو بالوں کے لیے زہر سے کم خطرناک نہیں ہوتا۔ ایسے تیل بالوں کی جڑوں کو تباہ کرتے ہیں۔ گنجاپن پیدا کرتے ہیں۔ دماغ اور آنکھوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

ناریل کا تیل عورتوں کے لیے اچھا ہے کیونکہ اس سے بال بڑھتے ہیں۔ کئی دماغی کمزوریوں کے لیے دوا کا کام بھی دیتا ہے لیکن ناریل کے تیل میں چکناہٹ زیادہ ہوتی ہے۔ اسے دور کرنے کے لیے اگر ایک سیر تیل میں دو تولے سوڈا ملا کر قدرے گرم کر کے نتھار لیں تو اس کی چکناہٹ کم ہو جاتی ہے۔

زیتون کا تیل بھی سر کے لیے بہت اچھا ہے۔ کئی دماغی بیماریوں اور کمزوریوں کو دور کرتا ہے۔

سر کو سب سے زیادہ فائدہ پہنچانے والا تیل بادام روغن ہے اگر خالص بادام روغن مل جائے تو اس سے بہتر کوئی چیز نہیں یہ بالوں کو مضبوط کرتا ہے۔ چمکدار کرتا ہے۔ دماغ کو تقویت دیتا ہے بصارت کو تیز کرتا ہے اور اگر اس میں ہفتہ میں ایک بار انڈے کی سفیدی ملا کر اس آمیزے سے بالوں کی جڑوں کی مالش کی جائے تو ان کے لیے اکسیر ہے۔ دوائے بے نظیر ہے۔

ترپھلہ مہندی کیوڑہ بیلا اور آملہ کے تیل بھی بالوں کے لیے مفید ہیں اگر یہ خالص ہوں تو ان سے بال کالے اور مضبوط ہوتے ہیں اور جلدی نہیں گرتے۔ بالوں کو لمبا اور چمکدار اور مضبوط کرنے والے چند تیلوں کے نسخے درج ذیل ہیں۔

نسخہ نمبر ۱:

آب چقندر ایک سیر	برگ وسمہ	آدھ پاؤ
آملہ خشک ایک پاؤ	تیل تل	آدھ سیر
برگ مہندی آدھ پاؤ	انڈے	۸ عدد

ترکیب:۔ ۱۔ پہلے آملہ، برگ مہندی اور برگ وسمہ کو ایک سیر پانی میں ڈال کر جوش دیں۔

۲۔ آگ نرم ہونی چاہیئے۔

۳۔ جب پانی آدھا جل جائے تو آب چقندر ڈال دیں۔

۴۔ جب یہ مواد کھولنے لگے تو اس میں انڈے توڑ کر ان کی زردی بمعہ سفیدی ڈال دیں۔

۵۔ اس مواد کو کڑچھے سے متواتر ہلاتے رہیں۔

۶۔ تھوڑی دیر بعد اس میں تلوں کا تیل ڈال دیں اور اس کو خوب ابلنے دیں۔

۷۔ جب سارا پانی جل جائے تو آگ پر سے اتار لیں۔

۸۔ ٹھنڈا ہونے دیں۔

۹۔ نتھار لیں

۱۰۔ اس تیل سے بال خوب لمبے اور چمکدار ہوتے ہیں۔

نسخہ نمبر ۲:

کلورل ہائیڈریٹ	ایک تولہ انڈوں کی زردی	۸ عدد
ڈائی گیلک ایسڈ	ایک تولہ ریکٹی فائڈ سپرٹ	۳۲ تولہ
ٹنکچر کنتھریڈس	۲ تولہ ناریل کا تیل	۴۲ تولہ
گلیسرین	۴ تولہ کیسٹرائل	۸ تولہ

ترکیب:- ۱- پہلی چھ چیزوں کو آپس میں ملا کر ہلائیں۔
۲- ناریل کا تیل اور کیسٹر آئل شامل کر دیں۔ ۳- خوب ہلائیں۔
۴- چوبیس گھنٹے دھوپ میں پڑا رہنے دیں۔
۵- تھا کر بوتل میں بند کر لیں۔
۶- گرتے ہوئے بالوں کے لیے اکسیر ہے۔
۷- قاتل سکری ہے۔ جو سکری کسی طرح دور نہ ہوتی ہو اس سے دور ہو جاتی ہے۔

ترکیب استعمال: اس تیل کو استعمال کرتے سے پہلے سر کے بالوں کو ایک شیمپو سے دھولیں۔

چہرے کی جھریاں اور بے رونقی انسان کو وقت سے پہلے بوڑھا بنا دیتی ہے۔ اس کے لیے درج ذیل نسخہ بہت مفید ہے۔

نسخہ:

عرق گلاب	۱۰۰ گرام	انڈوں کی سفیدی	۴ عدد
ایم	۱۵ گرام	روغن بادام	۱۵ گرام

ترکیب:- ۱- مندرجہ بالا اشیاء کو آپس میں ملا کر نرم آنچ پر پکائیں۔ یہاں تک کہ وہ گاڑھی ہو کر لئی کی شکل اختیار کر لیں۔
۲- رات کو سوتے وقت چہرے کو گرم پانی سے دھوئیں۔
۳- چہرے کو کھردرے تولیے سے خشک کریں۔
۴- جس جگہ پر جھری نمودار ہو اس مرکب کو وہاں لگا کر اوپر سے نیچے کی جانب آہستہ آہستہ مالش کریں۔

۵- جو جھریاں پیشانی یا آنکھوں کے نیچے نمودار ہوں انہیں دور کرنے کے لیے مندرجہ بالا مرکب بڑا مفید ہے۔ ٹھوڑی کی جھریاں معمولی مالش سے دور نہیں ہو سکتیں۔ ان کو دور کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک کھردرے تولیہ کو خوب سرد پانی میں تر کریں۔ اب تولیہ کے دونوں کنارے ہاتھوں سے پکڑ کر ٹھوڑی کو آہستہ آہستہ رگڑیں اور کبھی کبھی ہاتھوں کو جھٹکا دے کر تولیہ سے ٹھوڑی پر ہلکی سی ضرب لگائیں۔ سو کر اٹھنے کے بعد یہ عمل روزانہ پندرہ بیس مرتبہ کریں۔ اور اس کے بعد چہرے کو انڈے کا ماسک دیں۔

جھریاں دور کرنے کا ایک اور مجرب نسخہ یہ ہے کہ دس تولہ شہد میں انڈے کی زردی اور ایک لیموں کا رس ملا کر چہرہ پر لیپ کر کے پندرہ منٹ کے بعد دھو ڈالیں۔

پندرہ بیس دن لگانے سے جھریاں دور ہو جائیں گی۔ مجرب نسخہ ہے۔

چہرے سے چیچک کے داغ دور کرنے کے لیے مندرجہ ذیل نسخہ استعمال کریں۔

۱۔ نورا ہاتھی دانت ۳۔ بڑھیا صابن

۲۔ ارہ ارمنی ۴۔ دو انڈوں کی زردی سفیدی

ترکیب :۔ ان تینوں چیزوں کو انڈوں کی زردی سفیدی میں گھول کر رات کو سوتے وقت داغوں پر لگائیں۔ چند روز ایسا کرنے سے داغ مٹ جائیں گے یا خاصے مدہم پڑ جائیں گے۔

چہرے کی جلد زیادہ چکنی ہونے کا باعث بد پرہیزی اور بدہضمی ہے۔ جن کے چہرے پر ہمیشہ چکناہٹ موجود رہتی ہو ان کو چاہیئے کہ خوراک سادہ اور زود ہضم کھائیں۔ نیز گھی اور انڈے کا استعمال بہت کم کر دیں۔

نارنگی، سنگترے، مالٹے اور لیموں کے رس کا استعمال ان کو مفید کرنا چاہیئے۔ پھل اور سبزیاں کھانے سے کھال کی چکناہٹ دور ہو جاتی ہے۔

مسور کی دال گائے کے دودھ اور انڈے کی سفیدی میں پیس کر ابٹن کی طرح روزانہ دو تین بار لگانے سے چھاسے دور ہو جاتے ہیں۔

گریپ فروٹ کا رس ایک چھٹانک اور ایک انڈے کی سفیدی پیالی میں رکھ کر اس میں ایک آنہ بھر بھنے ہوئے سہاگہ کا چورہ اور تھوڑی سی دار چینی ملا کر ایک شیشی میں تین چار دن رکھیں۔ پھر اسے دن میں ۳۔۴ بار لگائیں۔ کیل چھاسوں کے لیے بہت مفید ہے۔

دیگر: کیل چھاسوں کے لیے درج ذیل نسخہ بھی جید الاثر ہے۔ اس کے استعمال سے کیل چھاسے جاتے نظر نہیں آتے۔

لونگ	۸ عدد	کچی ہلدی	۱ تولہ
اندر جو	۲ ماشہ	انڈے کی زردی	۱ عدد

ترکیب :۔ تینوں چیزوں کو آک کے دودھ میں پیس کر ایک بڑی گولی بنا کر رکھ دیں اور رات کو انڈے کی سفیدی سے گھس کر چھاسوں پر لگا دیں۔ پھر سویرے صابن سے منہ دھو ڈالیں۔

دیگر : جوالسہ کی پتیوں کو لوہے کے کھرل میں کوٹ کر کپڑ چھان کریں

اس سفوف میں تھوڑی سی انڈے کی زردی ملا کر خوب کھرل کریں۔ مرہم سی بنالیں۔ رات کو سوتے وقت مہاسوں پر لگائیں۔ صبح کو گرم پانی یا آملہ کے پانی سے منہ دھو دیں۔

شہد بھی جلد کے لیے بہترین غذا ہے۔ اگر شہد کو انڈے کی سفیدی میں ملا کر ماسک لیا جائے تو بہت ہی اچھا ہے۔

ایک بڑا چمچہ شہد اور انڈے کی سفیدی کو پھینٹیں پھر اس کو چہرے پر لگائیں۔ پندرہ منٹ بعد چہرہ نیم گرم پانی سے دھو ڈالیں۔

اگر آپ کے چہرے اور بدن کی جلد خشک ہے تو آپ کے لیے زیتون کے تیل اور انڈے کی سفیدی کا آمیزہ بطور روغنی غسل بہت مفید ہے۔ پہلے نیم گرم پانی سے نہائیں تاکہ جسم کے مسامات کھل جائیں۔ پھر

طریقہ روغنی غسل: زیتون کے تیل اور انڈے کی سفیدی کے آمیزے کو نیم گرم کر کے بدن پر اس کی مالش کریں۔ پھر ذرا دیر آرام کریں تاکہ تیل جلد کے مساموں میں اچھی طرح جذب ہو جائے۔ یہ عمل سردی کے موسم میں بہت مفید ہے۔

کشتہ جات

کشتہ قشر بیضہ مرغ: مرغی کے انڈوں کے چھلکوں کے اندرونی جھلی دور کریں۔ اس کے برابر شنگرف رومی ملا کر کھرل کریں اور لعاب گھیکوار روزانہ ڈال کر ۲ گھنٹہ کھرل کیا کریں۔ پھر ٹکیہ بنا کر خشک ہونے پر مٹی کے کوزہ میں بند کر کے دو سیر اپلوں کی آگ دیں۔

کشتہ تو ایک ہی آگ میں ہو جاتا ہے۔ مگر جس قدر آنچیں دی جائیں مقوی زیادہ ہوتا ہے۔ ہر دفعہ شنگرف ملانا چاہیئے۔

ترکیب استعمال: نصف رتی روزانہ مکھن میں ایک ہفتہ تک کھلائیں۔

فوائد: سرعت انزال اور احتلام کو دور کرتا ہے اور نہایت مقوی باہ ہے۔

کشتہ پوست بیضہ مرغ: انڈے کے چھلکوں کو پہلے نمک کے پانی میں تین چار روز بھگو رکھیں۔ اور پھر ان کی اندرونی جھلی دور کر کے انا کو شیر مدار میں تر کر کے پھر کسی مٹی کی ہانڈی میں گل حکمت کر کے دو من اپلوں میں یا برتن بنانے

کی بھٹی کے اندر رکھ کر آگ دیں۔ سفید براق کشتہ تیار ہوگا۔
ترکیب استعمال: ایک رتی سے دو رتی کشتہ ہمراہ مکھن۔
فوائد:- جریان و احتلام کے لیے یہ کشتہ بہت مفید ہے۔

مقوی باہ انڈے: جنسی توانائی کو برقرار رکھنے کے لیے مندرجہ ذیل جانوروں کے انڈے بطور غذا بڑے مفید ہیں۔

۱- کچھوے کے انڈے	۶- شتر مرغ کا انڈا
۲- مرغی کے انڈے	۷- مچھلی کے انڈے
۳- چڑیا کا انڈا۔	۸- سارس کا انڈا۔
۴- کبوتر کا انڈا۔	۹- تیتر کا انڈا۔
۵- بطخ کا انڈا	

انڈے کی چند جدید غذائیں

بروتھ ایگ:

انڈے	۴ عدد	نمک	حسب ذائقہ
یخنی	۳ ٹیبل سپون	کالی مرچ	حسب ذائقہ
آئل	۳ ٹیبل سپون	مٹر	۲ ٹیبل سپون

ترکیب:- انڈے اور یخنی خوب اچھی طرح پھینٹ لیں حتیٰ کہ یکجان ہو جائیں۔ اب نمک۔ مرچیں اور مٹر اس میں ڈال دیں اور پھینٹ لیں۔ فرائی پان میں آئل گرم کریں اور جب گرم ہو جائے تو انڈوں کا آمیزہ اس کے اندر ڈالیں۔ یہ آمیزہ ایک ساتھ پھیل جائے گا۔

انڈے سے تیار کردہ یہ ایک جدید غذا ہے ایک ڈش ہے غذائی اہمیت کے علاوہ جس کی دوائی حیثیت یہ ہے کہ قوت باہ کے لیے بہت مفید ہے۔ توانائی سے بھرپور غذا ہے۔

ویجی فرائی ایگ: اشیاء:-

انڈے	۴ عدد	ادرک	۵-۶ کترنیں
آئل	۱/۲ ٹیبل سپون	نمک	۱ ٹی سپون
ہرے پیاز	۲ عدد	کالی مرچ	۱ ٹی سپون

سلاد	حسب منشا	گاجر	۱ عدد
چقندر	″	مولی	۳ عدد
ٹماٹر	″		

ترکیب:- انڈے خوب پھینٹ لیں۔ پھینٹتے وقت ان میں نمک پیاز مرچیں اور ادرک بھی ڈال لیں۔

فرائی پان میں انڈے فرائی کریں اور پان کو ہلاتے رہیں تاکہ آئل اور لیکوئڈ ہر طرف ایک سا پھیل جائے۔

جب ایک پرت خوب سیٹ ہو جائے تو دوسری پرت پلٹ دیں۔ اس کو بھی اچھی طرح سیٹ ہو جانے دیں۔ پھر اتار کر ڈش میں ڈال دیں۔

گاجر اور چقندر باریک باریک کاٹ کر ابالیں۔ جب نرم ہو جائے تو نکال کر ڈش میں لگا دیں۔

فوائد:- غذائیت سے بھرپور غذا ہے۔ اعصاب زدہ مریضوں کے لیے اکسیر غذا و دوا ہے۔

پیوری فرائی ایگ:

اشیاء:

انڈے	۴ عدد	کارن فلور	۲ ٹیبل سپون
ہرے مٹر	۲ ٹیبل سپون	آئل	۳ ٹیبل سپون
نمک	½ ٹی سپون	ٹماٹر پیوری	۲ ٹیبل سپون

ترکیب:- ۱- انڈے خوب پھینٹ کر نمک ملا لیں۔

۲- آئل فرائی پان میں گرم کر کے انڈے فرائی کریں۔

۳- آملیٹ سیٹ ہونے پر ٹماٹر پیوری کے ساتھ کارن فلور کا آمیزہ بنا کر اس پر ڈال دیں۔

۴- پان کو ۳ منٹ کے لیے ڈھکن سے ڈھک دیں۔ پھر تسلی کریں کہ پیوری کا آمیزہ سیٹ ہو گیا ہے یا نہیں اگر سیٹ نہ ہو تو پان کو ڈھکے بغیر ۱-۲ منٹ اور پکائیں۔ جب سیٹ ہو جائے تو چولہے پر سے اتار لیں۔

فوائد:- غذائیت سے بھرپور غذا ہے۔

خواص کتب : حکیم محمد عبداللہ

(۳۷ کتابوں کا سیٹ = ۵۴۴ روپے)

• گھریلو اشیاء کے خواص – پھلوں اور سبزیوں کے خواص – درختوں اور پودوں کے خواص

کتاب	قیمت	کتاب	قیمت
۱۔ خواص شہد	۲۰/-	۲۱۔ خواص مرچ	۱۵/-
۲۔ خواص دہی	۲۰/-	۲۲۔ خواص مولی	۱۰/-
۳۔ خواص دودھ	۱۵/-	۲۳۔ خواص سیب	۸/-
۴۔ خواص تمباکو	۱۵/-	۲۴۔ خواص دھنیا	۸/-
۵۔ خواص سونف	۱۵/-	۲۵۔ خواص شہتوت	۶/-
۶۔ خواص گھی	۱۰/-	۲۶۔ خواص نیم	۱۵/-
۷۔ خواص ہلدی	۱۰/-	۲۷۔ خواص کدو	۸/-
۸۔ خواص مہندی	۸/-	۲۸۔ خواص گھیکوار	۲۵/-
۹۔ خواص نمک	۱۰/-	۲۹۔ خواص پیپل	۱۰/-
۱۰۔ خواص پھٹکری	۲۵/-	۳۰۔ خواص برگد	۱۲/-
۱۱۔ خواص لیموں	۲۰/-	۳۱۔ خواص آک	۲۰/-
۱۲۔ خواص سنگترہ	۸/-	۳۲۔ خواص ستیاناسی	۱۰/-
۱۳۔ خواص گاجر	۸/-	۳۳۔ تحفہ گرما	۲۰/-
۱۴۔ خواص کافور	۲۰/-	۳۴۔ حلفیہ مجربات	۳۰/-
۱۵۔ خواص انار	۱۵/-	۳۵۔ پھولوں سے علاج	۱۵/-
۱۶۔ خواص آم	۱۵/-	۳۶۔ کمزوری، نامردی کا شرطیہ علاج	۱۵/-
۱۷۔ خواص پیاز	۱۰/-	۳۷۔ گنجینہ روزگار	۲۰/-
۱۸۔ خواص لہسن	۱۰/-	۳۸۔ نئی جوانی کنوردت شرما	۲۵/-
۱۹۔ خواص انگور	۱۰/-	۳۹۔ مخ الکیمیا حکیم محمد اسمٰعیل	۲۰/-
۲۰۔ خواص تربوز	۸/-	۴۰ – ہندوپاک کی جڑی بوٹیاں	۱۲۵/-

اعجاز پبلشنگ ہاؤس 2861 کوچہ چیلان، دریا گنج، نئی دہلی-۲

صرف ٹائٹل ارمن ایس پرنٹرس عیدگاہ صابری دریا گنج دہلی میں چھپا